



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SERTÃO DE
PERNAMBUCO- UNIDADE ACADÊMICA SALGUEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**

DENISE DUARTE SILVA BRITO

**ESTRESSE E ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR: UM ESTUDO
COM JOVENS CONCLUINTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO**

Salgueiro

2025

Denise Duarte Silva Brito

**ESTRESSE E ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR: UM ESTUDO
COM JOVENS CONCLUINTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Salgueiro do Instituto Federal do Sertão de Pernambuco, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientadora: Cristiane Ayala de Oliveira
Co-orientador: Francisco Kelsen de Oliveira.

Salgueiro

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B862 Brito, DENISE DUARTE SILVA.

ESTRESSE E ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR: UM ESTUDO COM JOVENS CONCLUINTEs DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO / DENISE DUARTE SILVA Brito. - Salgueiro, 2025.
116 f.

Produto Educacional (ProfEPT - Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) -Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, Campus Salgueiro, 2025.

Orientação: Prof^a. Dr^a. Cristiane Ayala de Oliveira.

Coorientação: Dr. Francisco Kelsen de Oliveira.

1. Educação Profissional. 2. Saúde Mental. 3. Juventude. 4. Educação Profissional e Tecnológica. I. Título.

CDD 370.113

DENISE DUARTE SILVA BRITO

**ESTRESSE E ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR: UM ESTUDO
COM JOVENS CONCLUINTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal do Sertão de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 08 de agosto de 2025.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profa. Dra. Cristiane Ayala de Oliveira
Instituto Federal do Sertão de Pernambuco
Orientadora

Prof. Dr. Francisco Kelsen de Oliveira
Co- Orientador
Instituto Federal de Educação do Sertão de Pernambuco

Prof. Dr. Herlon Alves Bezerra
Instituto Federal de Educação do Sertão de Pernambuco

Prof. George Henrique Camelo Guimarães
Convidado
Instituto Federal de Educação de Pernambuco

DENISE DUARTE SILVA BRITO

**Guia Prático para gerenciar o Estresse e a Ansiedade:
Estratégias para Jovens Concluintes do Ensino Médio Integrado**

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal do Sertão de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Validado em 08 de agosto de 2025.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profa. Dra. Cristiane Ayala de Oliveira
Instituto Federal do Sertão de Pernambuco
Orientadora

Prof. Dr. Francisco Kelsen de Oliveira
Co- Orientador
Instituto Federal de Educação do Sertão de Pernambuco

Prof. Dr. Herlon Alves Bezerra
Instituto Federal de Educação do Sertão de Pernambuco

Prof. George Henrique Camelo Guimarães
Convidado
Instituto Federal de Educação de Pernambuco

Dedico esse trabalho aos meus familiares, em especial aos meus pais Benedito e Jerusa, bem como ao meu amado esposo Kleber e aos meus filhos Yan, Louise e Celine por me apoiarem e me incentivarem durante a realização desse sonho.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo dom da vida, pela oportunidade de realizar mais este sonho e por me acompanhar em todos os momentos desta jornada. Sem Ele, eu nada seria.

À minha orientadora, Professora Cristiane Ayala de Oliveira, e ao meu coorientador, Professor Francisco Kelsen de Oliveira, agradeço profundamente pelas orientações valiosas e pelo apoio ao longo do desenvolvimento desta dissertação, bem como aos professores George Henrique Camelo Guimarães e Herlon Alves Bezerra que compuseram a banca avaliadora. Suas expertises e dedicações foram fundamentais para o sucesso deste trabalho.

Ao meu esposo, Kleber, meu maior apoio e companheiro, agradeço o amor, paciência e por todo o suporte que me proporcionou durante este período, especialmente ao cuidar de nossos filhos e me possibilitar a dedicação necessária aos estudos e à pesquisa. Sua compreensão e dedicação foram essenciais para a realização deste sonho.

Aos meus filhos, que durante essa caminhada souberam lidar com a minha ausência temporária e me motivaram a seguir em frente, mesmo nos momentos mais desafiadores. Vocês são a minha maior fonte de inspiração.

Aos meus pais, meus maiores incentivadores, que sempre acreditaram em mim e estiveram ao meu lado, me dando força e coragem em todos os momentos. O apoio de vocês foi fundamental para que eu chegasse até aqui.

Às minhas irmãs, Damares e Débora que, mesmo à distância, estiveram sempre presentes em amor, oferecendo seu apoio e carinho, fundamentais para que eu pudesse concluir esta pesquisa.

Aos meus colegas de turma do mestrado, agradeço pela amizade, pelas discussões enriquecedoras e pelo companheirismo. Cada conversa, cada troca de ideias tornou esta jornada mais leve e significativa. A colaboração de todos foi essencial para a realização deste projeto.

Agradeço sinceramente aos estudantes concluintes do ensino médio integrado do IFPE, campus Afogados da Ingazeira, os sujeitos da pesquisa, que, com generosidade e disposição, contribuíram com seu tempo, conhecimentos e experiências para o desenvolvimento deste estudo. Sem a colaboração de cada um de vocês, esta pesquisa não teria sido possível. Agradeço pela confiança depositada e pelo envolvimento, que foram fundamentais para a construção deste trabalho.

Aos professores do programa, sou grata pelas valiosas aulas e por compartilharem seus conhecimentos com dedicação e excelência. Cada um de vocês contribuiu de maneira única para minha formação acadêmica e pessoal.

Por fim, aos meus amigos, que, mesmo distantes, estiveram sempre presentes com palavras de incentivo e momentos de alegria, agradeço imensamente. A amizade e apoio de vocês, foram fundamentais em todo o percurso.

A todos, meu mais sincero agradecimento.

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do Céu”. Eclesiastes 3:1

RESUMO

A ansiedade pode ser definida como uma emoção, uma resposta natural na vida das pessoas. Ela é considerada patológica quando se torna extrema ou irracional e traz prejuízos à vida, enquanto o estresse ocorre em decorrência das associações entre o ser e o ambiente. Já o Coping é utilizado para definir um conjunto de esforços empregados pelas pessoas com o intuito de protegê-los de circunstâncias consideradas ameaçadoras ao seu bem-estar. É perceptível com certa frequência, excessos de ansiedade e estresse no contexto escolar, em especial com estudantes do Ensino Médio Integrado. A presente dissertação teve como objetivo principal, analisar os processos de ansiedade, estresse e as estratégias de enfrentamento em estudantes do último ano do ensino médio integrado do Instituto Federal de Educação de Pernambuco do Campus Afogados da Ingazeira. A pesquisa teve uma abordagem quali- quantitativa com estudo bibliográfico e de campo, utilizando o inventário de Ansiedade de Beck (BAI), a Escala de Estresse Percebido (PSS) e o COPE Breve. Como produto educacional, realizou-se uma cartilha sobre *coping* com o objetivo de auxiliar os estudantes a compreenderem e lidarem melhor com o estresse e a ansiedade que podem surgir, durante a jornada acadêmica, por meio de estratégias de coping para enfrentar exitosamente os desafios e promover o bem-estar geral. Como resultado, observou-se que a ansiedade e o estresse são transtornos comuns nos estudantes concluintes do ensino médio integrado do IFPE do campus Afogados da Ingazeira, sendo estes caracterizados em sua maioria por aspectos de ansiedade moderada e Ansiedade severa. Enquanto ao estresse percebido nos estudantes, o nível de *Estresse moderado* foi predominante na amostra. Ainda, mais da metade dos participantes tiveram seu desempenho acadêmico comprometido devido a troca entre o ambiente acadêmico e o ambiente domiciliar. Os dados obtidos denotaram a necessidade de políticas voltadas para a saúde mental desse segmento populacional, com o intuito de melhorar a qualidade de vida dentro das escolas, proporcionando a melhora no desempenho intelectual e emocional dos estudantes. Essa pesquisa trouxe reflexões sobre o tema e apresentou-se ao final do estudo, contribuições para uma melhor compreensão e auxílio na qualidade de vida das pessoas que possuem transtornos ansiosos e estresse, além da prevenção e promoção da saúde mental no âmbito escolar.

Palavras-Chave: Saúde Mental; Juventude; Educação Profissional e Tecnológica.

ABSTRACT

Anxiety can be defined as an emotion, a natural response in people's lives. It is considered pathological when it becomes extreme or irrational and begins to impair daily functioning. Stress, on the other hand, occurs as a result of the interaction between the individual and their environment. *Coping* refers to a set of efforts employed by individuals to protect themselves from circumstances perceived as threatening to their well-being. High levels of anxiety and stress are frequently observed in the school context, particularly among students in Integrated High School programs. This dissertation aimed to analyze the processes of anxiety, stress, and coping strategies among final-year students of the Integrated High School program at the Federal Institute of Education of Pernambuco, Afogados da Ingazeira Campus. The research adopted a qualitative-quantitative approach, including bibliographic and field studies, using the Beck Anxiety Inventory (BAI), the Perceived Stress Scale (PSS), and the Brief COPE. As an educational product, a booklet on coping was developed with the objective of helping students better understand and manage stress and anxiety that may arise during their academic journey. The booklet presents coping strategies to successfully deal with challenges and promote overall well-being. The results indicated that anxiety and stress are common conditions among graduating students of the Integrated High School program at IFPE – Afogados da Ingazeira campus, with most students exhibiting moderate to severe anxiety. In terms of perceived stress, the majority of students demonstrated moderate stress levels. Furthermore, more than half of the participants reported academic performance difficulties due to the transition between academic and home environments. The data collected highlight the need for policies aimed at improving the mental health of this population segment, in order to enhance quality of life within educational institutions and promote both intellectual and emotional development. This research provides important reflections on the topic and, by the end of the study, offers contributions for better understanding and support of individuals facing anxiety and stress disorders, as well as for the prevention and promotion of mental health in school settings.

Keywords: Mental Health; Youth; Professional and Technological Education.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Níveis de ansiedade dos estudantes no Inventário de Ansiedade Beck (BAI).....	32
Figura 2– Níveis de ansiedade dos estudantes do Curso Integrado em Saneamento no Inventário de Ansiedade Beck (BAI).....	34
Figura 3– Níveis dos estudantes do Curso Integrado em Informática no Inventário de Ansiedade Beck (BAI).....	35
Figura 4- Relação entre a ansiedade e o sexo no Inventário de Ansiedade Beck (BAI).....	36
Figura 5- Relação entre a ansiedade e o sexo Masculino no Inventário de Ansiedade Beck (BAI).....	38
Figura 6: Níveis de estresse na Escala de Estresse Percebido (PSS).....	39
Figura 7: Níveis de estresse na Escala de Estresse Percebido (PSS) do curso integrado em saneamento.....	41
Figura 8: Níveis de estresse na Escala de Estresse Percebido (PSS) do curso integrado em informática.....	42
Figura 9: Subescala Auto Culpa do Cope Breve.....	43
Figura 10: Subescala Planejamento do Cope Breve.....	44
Figura 11: Subescala Coping Ativo do Cope Breve.....	45
Figura 12: Subescala Reinterpretação Positiva do Cope Breve.....	46
Figura 13: Subescala Aceitação do Cope Breve.....	47
Figura 14: Subescala Humor do Cope Breve.....	48
Figura 15: Subescala Religião do Cope Breve.....	49

Figura 16: Subescala Suporte Emocional do Cope	
Breve.....	50
Figura 17: Subescala Suporte Instrumental do Cope	
Breve.....	51
Figura 18: Subescala Auto Distração do Cope	
Breve.....	52
Figura 19: Subescala Negação do Cope	
Breve.....	53
Figura 20: Subescala Desabafo do Cope	
Breve.....	54
Figura 21: Subescala Uso de Substâncias do Cope	
Breve.....	55
Figura 22: Subescala Desinvestimento Comportamental do Cope	
Breve.....	56
Figura 23: O material está organizado de forma que favorece a compreensão do conteúdo?.....	58
Figura 24: Avalie sua experiência geral, considerando a fluidez da navegação, a facilidade de encontrar o que você precisa e sua satisfação geral.....	59
Figura 25: Avalie o design visual e a funcionalidade dos elementos da interface, como clareza, organização e responsividade.....	60
Figura 26: Responda aos itens a seguir sobre os capítulos do material educativo.....	61
Figura 27: Responda os itens a seguir sobre o estilo de escrita apresentado no material educativo.....	62
Figura 28: Responda aos itens a seguir sobre o conteúdo apresentado no material educativo.....	63

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Distribuição por sexo e faixa etária dos estudantes dos cursos integrados em saneamento e informática do Instituto Federal de Educação/ IFPE participantes da pesquisa.....	30
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AE – Assistência Estudantil
ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas
BAI- Inventário de Ansiedade Beck
COPE Breve- versão reduzida do questionário *Brief COPE*- Coping Orientation to Problems Experienced
CEP Comitê de Ética em Pesquisa
EMI – Ensino Médio Integrado
EPT – Educação Profissional e Tecnológica
IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IFPE – Instituto Federal de Educação de Pernambuco
OSM- Organização Mundial de Saúde
PE- Produto Educacional
PSS- Escala de Estresse Percebido
PROFEPT – Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica
TCLE- Termos de Consentimento Livre e Esclarecidos
IFPE- Instituto Federal de Educação de Pernambuco

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	16
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA.....	21
1.1.2 Juventude, Ensino Médio Integrado e Trabalho.....	23
1.2 ANSIEDADE: BREVE HISTÓRICO.....	26
1.3 ESTRESSE E COPING.....	29
1.4 AS MANIFESTAÇÕES DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE NO CONTEXTO ESCOLAR.....	31
1.5 A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO ESCOLAR NA GESTÃO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE.....	35
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	40
2.1 NATUREZA E TIPO DA PESQUISA.....	40
2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	40
2.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	42
2.4 INSTRUMENTOS.....	42
2.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	43
2.6 ASPECTOS ÉTICOS.....	44
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	44
4. PRODUTO EDUCACIONAL.....	76
4.1 AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL.....	76
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	84
REFERÊNCIAS	
APÊNDICES	
ANEXOS	

1 INTRODUÇÃO

O interesse no estudo sobre ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento, surgiu a partir da trajetória profissional da pesquisadora por acompanhar jovens estudantes do ensino médio integrado, em especial aqueles que cursam o último ano dessa fase escolar, com manifestações de sintomas de ansiedade e estresse por suas dúvidas e expectativas em relação ao seu futuro profissional.

Os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, criado em 2008, a partir da Lei nº 11.892/2008 (Brasil, 2008), a qual definiu os Institutos Federais (IFs) como instituições de ensino superior, básico e profissional, com estrutura pluricurricular e presença em múltiplos campi, tendo como principal objetivo a formação profissional e tecnológica, associando o ensino profissional ao ensino médio, tendo como fundamento, a formação humana integral dos sujeitos (Soares, 2020).

Tais instituições desempenham um papel crucial ao integrar conhecimentos teóricos e práticos, preparando os estudantes não apenas para o mundo do trabalho, mas também para uma cidadania ativa e responsável. Essa integração é fundamental para que os alunos não só adquiram competências técnicas, mas também desenvolvam habilidades sociais e éticas necessárias para participar de forma construtiva na sociedade.

Nesse contexto, pode surgir a ansiedade e esta é definida como um estado emocional, uma resposta natural na vida das pessoas, uma reação de luta ou fuga ao estresse, diante de eventos futuros que são considerados ameaçadores ou que acarretam aversão ao indivíduo, resultando em alterações psicológicas, fisiológicas e comportamentais, podendo atingir as pessoas de várias maneiras, sendo considerada como positiva e saudável, pois estimula as pessoas a buscarem performances e resultados construtivos (Soares, 2020; Silva, P.C. 2023; Abrahão & Lopes, 2022; Reis & Rodrigues, 2023; Almeida & Foncêca, 2023).

A ansiedade, embora essencial, também é considerada patológica,

quando se torna extrema ou irracional, trazendo prejuízos à vida. Ela pode ser vista como uma sensação desagradável notada, em amplitudes que se diferenciam entre os níveis leve e intenso. Essa sensação pode estar relacionada ao surgimento de sintomas físicos e psicológicos que podem prejudicar o desenvolvimento das atividades do cotidiano das pessoas (Abrahão; Lopes, 2022; Vieira Júnior, 2023; Silva, P.C. 2023).

De acordo com dados do Relatório Mundial de Saúde Mental de 2022, divulgados pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), houve uma piora dos transtornos mentais em todo o mundo, com aumento superior a 25% de novos casos de ansiedade.

Além da ansiedade, o estresse é uma resposta adaptativa frente a situações desafiadoras na vida das pessoas. Embora, em geral, seja temporário, sua duração prolongada pode impactar negativamente a performance ocupacional e a qualidade de vida. O estresse é caracterizado por excitação ou tensão diante de circunstâncias que ultrapassam os limites psicológicos, enquanto a ansiedade está associada a eventos percebidos como incontroláveis ou imprevisíveis (Ramos et al., 2019; Freitas et al., 2023).

O estresse pode manifestar-se como um estado de tensão excessiva, correlacionado à ineficácia das estratégias de enfrentamento, e está intimamente ligado à depressão e ansiedade.

Enquanto o estresse descreve os resultados que surgem espontaneamente em uma circunstância estressora, os recursos de *coping* são métodos cognitivos e comportamentais que têm o intuito de favorecer a adequação aos estressores, moderando ou diminuindo os seus prejuízos (Malheiros et al., 2023; Borges & Rodrigues, 2020).

O estresse e a ansiedade na adolescência e juventude são fenômenos significativos que podem impactar profundamente o desenvolvimento e o bem-estar dos indivíduos nessa fase da vida. A adolescência e juventude são períodos de transição marcados por mudanças físicas, emocionais, sociais e acadêmicas intensas, tornando os jovens mais suscetíveis a experiências de estresse e ansiedade.

Historicamente, a adolescência e a juventude têm sido entendidas como um período de preparação para a vida adulta, sendo uma definição equivocada, pois é uma fase caracterizada por mudanças biopsicossociais (Almeida &

Duarte, 2023).

A adolescência, conforme definida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, abrange o período entre os doze e dezoito anos e é marcada por profundas transformações nos aspectos biológicos, psíquicos e sociais. Essa fase é crucial para o desenvolvimento e a consolidação de hábitos sociais e emocionais que são fundamentais para o bem-estar mental. As mudanças que ocorrem nesse período contribuem para o surgimento de novos comportamentos e responsabilidades, que desempenharão um papel decisivo na transição para a vida adulta. (Castro, Silva & Parente, 2021; Brasil, 1990; Silva, P.C. 2023).

Já de acordo com o Estatuto da Juventude (Brasil, 2013; UNESCO, 2004), jovens são definidos como indivíduos com idade entre 15 e 29 anos. É um período que abrange acentuadas mudanças biológicas, psicológicas, sociais e culturais, que se modificam de acordo com as distintas classes sociais, culturas, gênero, épocas e etnias.

As instituições de ensino desempenham um papel fundamental e multifacetado na vida dos jovens, influenciando não apenas seu desenvolvimento acadêmico, mas também seu crescimento pessoal, social e profissional.

Elas surgem como uma coluna de formação de pessoas, representando uma instituição social importante, pois desempenham um papel fundamental na implementação de atitudes preventivas e protetoras para os jovens que pode apoiar nos desenvolvimentos de comunicação e diminuição dos efeitos ocasionados por transtornos psicológicos que muitos adolescentes podem ter, além de ser uma ferramenta útil na identificação de mudanças que um aluno demonstre. O Ensino Médio Integrado ofertado pelos Institutos Federais é uma modalidade que visa a formação humana integral, abarcando todas as dimensões da vida (Felício *et al* 2020; Felício *et al* 2020; Oliveira & Boruchovitch, 2021).

O estresse e a ansiedade são respostas adaptativas diante de situações desafiadoras, embora geralmente temporárias. Quando persistem, podem comprometer a performance ocupacional e a qualidade de vida. O estresse se caracteriza por excitação ou tensão quando as circunstâncias ultrapassam os

limites psicológicos, enquanto a ansiedade está associada a eventos percebidos como incontrolláveis ou imprevisíveis (Ramos et al., 2019; Freitas et al., 2023).

Além disso, o estresse pode se manifestar como um estado de tensão excessiva, frequentemente relacionado à ineficácia das estratégias de enfrentamento, e está fortemente conectado à depressão e à ansiedade (Malheiros et al., 2023).

A adolescência, definida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente como o período entre doze e dezoito anos, caracteriza-se por profundas transformações nos âmbitos biológicos, psíquicos e sociais. Essa fase desempenha um papel importante no desenvolvimento e na sustentação de hábitos sociais e emocionais, fundamentais para o bem-estar mental. As mudanças nesse período contribuem para o surgimento de comportamentos e responsabilidades que desempenharão um papel essencial na transição para a vida adulta (Castro, Silva & Parente, 2020; Brasil, 1990; Silva, P.C. 2023).

Devido à constante interação social que promovem, as instituições de ensino desempenham um papel fundamental na implementação de medidas preventivas e protetivas voltadas aos jovens. Essas instituições contribuem significativamente para a formação de comportamentos e da personalidade dos estudantes, podendo despertar neles emoções variadas em natureza e intensidade, que influenciam diretamente a motivação para o desempenho escolar. Tais emoções podem, inclusive, causar impactos negativos na saúde física e emocional dos alunos, além de tornar a escola um espaço estratégico para a identificação precoce de alterações comportamentais (Felício et al., 2020; Oliveira & Boruchovitch, 2021).

Diante desse contexto, emerge o problema central desta pesquisa: como os estudantes do último ano do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco – Campus Afogados da Ingazeira vivenciam os processos de ansiedade e estresse e quais suas estratégias de enfrentamento?

O objetivo principal dessa pesquisa será analisar como os estudantes vivenciam os processos de ansiedade, estresse e as estratégias de enfrentamento no último ano do ensino médio integrado do Instituto Federal de Educação de Pernambuco do Campus Afogados da Ingazeira. Para alcançar esse objetivo geral, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Como os estudantes concluintes do Ensino Médio Integrado vivenciam a ansiedade e o estresse em seu contexto escolar;
- Identificar as estratégias de enfrentamento (*coping*, termo da literatura científica em inglês que se refere aos modos de lidar com situações de estresse e ansiedade) utilizadas pelos estudantes concluintes do Ensino Médio Integrado;
- Propor uma guia sobre *coping* com o objetivo de auxiliar os estudantes que cursam o último do ensino médio integrado a compreenderem e lidarem melhor com o estresse e a ansiedade que podem surgir, durante a jornada acadêmica por meio de estratégias de coping para enfrentar exitosamente os desafios e promover bem-estar geral.

1.1 EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Historicamente, até o século XIX não existem referências sobre a educação profissional, encontrava-se apenas a educação propedêutica com foco na formação para futuros dirigentes para a elite, não tendo acesso as demais classes sociais (Moura, 2007).

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT) no Brasil, foi marcada por contradições que a própria sociedade brasileira viveu, tendo as suas bases no assistencialismo. Surge no contexto histórico da dualidade na educação brasileira, com o intuito de diminuir a criminalidade e abranger os “desvalidos da sorte” e que não tinha como foco uma formação profissional integrada à formação humana, mas de uma formação discriminatória, para atender aos interesses da indústria (Quintanilha & Carmo, 2023; Vieira & Teles, 2023).

Teve como característica primordial, a dualidade educacional. A sua organização era ofertada diferentemente para filhos das elites que oportunizavam uma educação propedêutica, favorecendo a entrada em cursos

de nível superior e filhos da classe trabalhadora, a formação tinha como foco a formação para o trabalho e estudar cursos de nível técnico- profissionais (Torres, Martins & Oliveira, 2022).

A educação para a instrumentalidade do trabalho era proposta para as classes populares, para os dirigidos e a educação intelectuais era destinada às classes elitizadas, para os dirigentes, sendo visível no Brasil que esta, foi por um longo período, associada a uma educação de baixa qualidade e culturalmente anexa à miséria (Quintanilha & Carmo, 2023; Torres, Martins & Oliveira, 2022).

As evidências da origem da educação profissional, ocorreu a partir do século XIX, aproximadamente em 1809, com a publicação de um Decreto do Príncipe Regente, futuro D. João VI, criando o Colégio das Fábricas (Moura, 2007).

Somente no século XX, em 1906, com o Decreto n. 787 que o então presidente Nilo Peçanha fundou quatro escolas profissionais Rio de Janeiro: Campos, Petrópolis, Niterói, e Paraíba do Sul e após três anos mais 19 Escolas de Aprendizes Artífices com o objetivo de promover o mercado produtivo, aperfeiçoando profissionais vindos das camadas pobres da população, propiciando a aprendizagem de uma profissão (Sales & Pereira, 2023).

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT) vai além de uma formação profissional técnica para o mundo do trabalho, busca promover uma formação humana, integral e omnilateral do estudante, abarcando as dimensões culturais, científicas e tecnológicas, que são basilares para a formação humana integral e primordiais para a compreensão científica da vida (Mendes & Marques, 2021).

A educação profissional e tecnológica tem como meta o trabalho como princípio educativo, com o intuito de ultrapassar a divisão entre trabalho manual e o trabalho intelectual, de agrupar a extensão do intelectual ao trabalho produtivo, de desenvolver trabalhadores habilidosos tanto para atuarem como dirigentes, quanto para serem cidadãos (Ciavatta, 2005).

Os Institutos Federais criados por meio da Lei 11.892 de 2008, objetivam ofertar educação profissional e tecnológica em diferentes modalidades e se constituem em uma perspectiva de formação humana integral, propondo a conexão entre trabalho, ciência, tecnologia e cultura como âmbitos inseparáveis da vida humana, unindo ao desenvolvimento acadêmico a preparação para o trabalho, focando não somente no mundo de trabalho, mas sobretudo nas

necessidades dos seres humanos (Pacheco, 2015; Brasil 2008; Texca *et al*, 2023).

Esses Institutos Federais, compreendem em sua composição os aspectos da formação omnilateral que tem como intuito refletir sobre todas as áreas que compõem os seres humanos, considerando as instituições de ensino como fator preponderante para a formação dos sujeitos detentores de autonomia crítica (Ramos, 2014; Pacheco, 2015).

1.1.2- Juventude, Ensino Médio Integrado e Trabalho

Historicamente, a adolescência e a juventude foram concebidas, em grande parte, como etapas de preparação para a vida adulta, centradas na ideia de planejamento do futuro. Essa concepção, entretanto, mostra-se restrita, pois tende a reduzir a complexidade dessas fases a uma perspectiva meramente prospectiva. A juventude deve ser compreendida não apenas como um período de transição, mas como um momento marcado por intensas transformações biopsicossociais, atravessadas por experiências afetivas, sociais, educacionais e laborais que constituem sua singularidade. Assim, mais do que um “ensaio” para a vida adulta, a juventude configura-se como um tempo de vivências concretas, em que os sujeitos constroem identidades, elaboram projetos de vida e enfrentam as contradições postas pelas demandas escolares, familiares e do mundo do trabalho (Almeida & Duarte, 2023).

A juventude é um período marcado por profundas transformações biológicas, psicológicas e sociais, que envolvem desde a maturação corporal e hormonal até o desenvolvimento da identidade, da autonomia e da capacidade crítica. Além disso, trata-se de uma fase em que se intensificam as experiências relacionais, as escolhas acadêmicas e profissionais, bem como a inserção social mais ampla, aspectos que contribuem para a construção da memória e da subjetividade desses indivíduos, tornando essa etapa uma das mais significativas da vida (Almeida & Duarte, 2023).

A definição sobre o início e o fim dessa fase é flexível, pois varia de acordo com o ambiente social, cultural e econômico ao qual o jovem está inserido. Porém, os pesquisadores concordam que a juventude é marcada por ser primordial para o desenvolvimento da personalidade humana, sendo imprescindível ser tutelada e protegida, tanto pela família, como pelo Estado (Lenzi, 2022).

No Brasil, as adolescências e juventudes são descritas por vários aspectos, assim surgem diversas considerações em relação as maneiras de situá-las nos marcos referenciais que as descrevem.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência é a fase caracterizada entre 10 e 19 anos e juventude, indivíduos entre 15 e 24 anos. Para o Estatuto da Juventude (Lei no 12.852, de 5 de agosto de 2013), existem os conceitos de juventudes de acordo com faixas etárias. Dos 15 a 17 anos são adolescentes- jovens; dos 18 a 24 anos de jovens e entre os 25 a 29 anos são identificados como jovens adultos (BRASIL, 2018, p.17).

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) é um outro documento importante que trata a adolescência e as juventudes e conceitua a adolescência como o período entre 12 a 18 anos, sendo perceptível uma convergência entre a metade da adolescência e o início da juventude (Brasil, 2018, p.17).

O Ensino Médio Integrado (EMI) é uma modalidade que oferta concomitantemente, a última etapa da Educação Básica, o Ensino Médio, com um curso técnico profissionalizante, e, conseqüentemente, a preparação para o ingresso no mundo do trabalho.

Manifesta-se como um projeto unitário em seus princípios, com o intuito de superar a dualidade histórica presente em nosso sistema educacional que opõe a educação propedêutica com a educação profissional (Texca *et al*, 2023; Mendes & Marques, 2021).

A Lei 11.892 de 2008, em seu artigo 6º preconiza a oferta de pelo menos 50% das vagas ao ensino médio integrado (Brasil, 2008).

A formação integrada indica tornar íntegro, inteiro, o ser humano fracionado pela divisão social do trabalho entre o ato de realizar e o ato de pensar, dirigir ou planejar, com o intuito de superar esse processo de divisão e asseverar ao jovem trabalhador o direito a uma formação completa, com o entendimento das relações sociais implícitas a todos os fatos (Ciavatta, 2005).

Por conseguinte, ao finalizar o curso, se almeja que o estudante egresso, esteja apto para mundo do trabalho e para desempenhar de modo pleno a sua cidadania (Texca *et al*, 2023).

Esse formato de ensino médio, corrobora com a ideia da escola unitária gramsciana, já que esta busca proporcionar a formação integral dos sujeitos, relacionando o conhecimento e a prática do trabalho, tendo como princípio da

educação, o direito de todos e da formação Omnilateral defendida por Karl Marx, buscando superar a ideia do ensino propedêutico, intelectual para as elites e o ensino técnico para os menos favorecidos (Ramos, 2008; Frigotto, 2009).

A escola unitária tem como objetivo superar essa duplicidade na formação para o trabalho manual e para o trabalho intelectual, compreendendo o trabalho como princípio educativo, com foco na emancipação humana.

Há uma constante luta contrahegemônica, na tentativa de superação do sistema do capital, à ideologia e à cultura burguesa, já que nesse sistema o trabalho se apresenta como algo alienante e negativo, não podendo por este ser considerado como princípio educativo (Ramos, 2008; Saviani, 2007; Frigotto, 2009; Ribeiro 2009).

Para Marx (1987, citado por Ribeiro, 2009, p.50), o trabalho é algo essencial para a existência dos seres humanos, sendo o responsável pela mediação entre o homem e a natureza e por isso, um caminho para a composição da identidade, portanto, responsável pela sua formação.

No ensino médio unitário que se busca nos Institutos Federais, deve estar, portanto, a compreensão do trabalho e ensino no sentido histórico, por ser um procedimento realizado e desenvolvido pela ação humana. No sentido ontológico, como o homem produz conhecimento, por meio da relação com a natureza e com os outros homens, pela modificação das condições naturais da vida e a ampliação das competências, traz como resultado desse processo, o próprio ser (Mendes & Marques, 2021; Saviani, 2007; Ramos, 2008).

O trabalho é princípio educativo no ensino médio integrado, na medida em que objetiva a compreensão dos seres humanos como trabalhadores, possibilitando o seu desenvolvimento pessoal e transformando a sociedade em que estão inseridos.

As instituições de ensino que visam uma formação humana integral, não podem desconsiderar o papel das emoções e sentimentos nas relações de ensino e aprendizagem, se faz necessário uma educação que aprecie o ser humano na sua totalidade, tendo como foco uma formação integral, omnilateral (Moura, Lima Filho e Silva, 2015).

Pacheco, Nonenmacher e Cambraia (2020 apud Soares & Almeida, 2020, p.5), em pesquisa recente no ensino médio integrado de um instituto federal de ensino, constataram aspectos de adoecimento/sofrimento associados ao âmbito

escolar na perspectiva dos estudantes. Destes, 43% identificaram ter vivenciado algum prejuízo ou sofrimento emocional incluindo transtornos de ansiedade e depressão.

1.2 ANSIEDADE: BREVE HISTÓRICO

A ansiedade é algo inerente aos seres humanos e pode ser avaliada ao longo da vida, de acordo com distintos pontos de vista. Estudos de diversas áreas como antropológica, filosófica, religiosa, médica e psicológica (psicanalíticas, fenomenológicas, comportamentais e cognitivas), apontam o quanto a ansiedade desperta a curiosidade e motiva os pesquisadores a procurarem frequentemente novas compreensões em relação a esse sentimento que pertence a história da existência humana. Geralmente é temporária e não interfere significativamente nas atividades diárias (Nardi, Antônio e Silva, 2013; Dutra & Amaral, 2021).

Segundo Cromo (2014 apud Almeida & Foncêca, 2023), o empenho de entender e dialogar sobre a ansiedade, tem aumentado entre os profissionais de saúde, em especial entre os psicólogos e esse estado emocional é continuamente usado pelos indivíduos para justificar algumas ações.

Na Grécia Antiga, a ansiedade era algo presente no cotidiano das pessoas daquela época que utilizavam definições como mania, melancolia, histeria e paranoia para descrever sentimentos vivenciados em sua totalidade. No início do século XVII, passou a ser usada pela medicina como uma doença mental. No século XVIII a ansiedade era observada sob a ótica biológica, de acordo com as características físicas. Já no século XIX se refletiu sobre probabilidade dos fatores que ocasionavam as doenças mentais serem psicológicas e não físicas, como se pensava em outrora. No século XX, os estudos médicos apontavam a hereditariedade como fator preponderante dos transtornos de ansiedade (Nardi, Antônio e Silva, 2013).

O primeiro teórico a descrever sobre ansiedade como um distúrbio da atividade mental foi Augustin-Jacob Landré-Beuvais (1772-1840). Ele descreveu a ansiedade como uma síndrome formada por características emocionais e por reações fisiológicas. Em 1844, Jean Baptiste Félix Descurate (1795-1872) divulgou o livro “A Medicina das paixões” e debateu sobre as respostas ansiosas associadas às patologias. Em 1850, Otto Domrich delineou o que na atualidade

é definido por transtorno de pânico (Santos, Vasques e Azevedo, 2022).

A ansiedade pode ser definida como uma emoção inata, uma resposta natural na vida das pessoas, uma reação natural de luta ou fuga ao estresse, que integra o estado emocional e fisiológico, sendo importante para a sobrevivência e adaptação dos seres humanos. Ela é considerada como uma antecipação de uma ameaça futura, funcionando como um mecanismo de alerta e preparação para lidar com uma situação específica. Ela pode ser considerada como positiva e saudável, pois estimula as pessoas a buscarem performances e resultados construtivos (Abrahão & Lopes, 2022; Reis & Rodrigues, 2023; Almeida & Foncêca, 2023; Schopchaki *et al*, 2024).

A ansiedade, embora essencial, caracterizada por um estado de apreensão ou preocupação em relação a possíveis situações ameaçadoras, ela pode ser considerada patológica quando se torna extrema ou irracional e traz prejuízos à vida. Há possibilidade de ela estar interligada às percepções negativas sobre o futuro e como consequência, provocam uma interferência na qualidade de vida, sensação desagradável de mal-estar psíquico e físico, possibilitando reações psicossomáticas, um desequilíbrio emocional, além da procrastinação com as demandas do presente (Abrahão & Lopes, 2022; Graeff & Alberto, 2012; Pinto, 2021; Vieira Júnior, 2023).

A ansiedade tem sido definida como “o mal do século 21” e está frequentemente presente em idades, gêneros e classes sociais distintas, podendo interferir diretamente na vida das pessoas. Suas causas, sintomas e consequências diferem de acordo com as particularidades de cada indivíduo (Souza & Cunha, 2021).

De acordo com a Pan American Health Organization– PAHO (2018), o predomínio dos transtornos de ansiedade no mundo é em torno de 3,6% e 5,6% no continente americano, sendo o Brasil, o país com maior incidência de transtorno de ansiedade do mundo, atingindo um percentual de 9,3% da população (Pereira & Bezerra, 2023).

Dentre as enfermidades mais constantes nas pessoas, estão os transtornos de ansiedade que são aqueles em que ela se apresenta de maneira mais intensificada, ocupa um lugar não funcional nos desenvolvimentos comportamentais e psíquicos, trazendo grandes danos nos campos de crescimento e sociais, respostas excessivas a estímulos que causam exaustão

física ou psicológica, gerando um comportamento desajustado frente ao estímulo estressor (Almeida & Foncêca, 2023; Vieira Júnior, 2023).

Dessa forma, na maior parte das situações, os sintomas são concernentes à família, saúde, finanças e escola ou trabalho, ao lado de sintomas suplementares como tensão muscular ou inquietude motora, experiência individual de nervosismo, problemas em permanecer com foco em algo, distúrbios do sono ou irritação (Pereira & Bezerra, 2023).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), os Transtornos de Ansiedade compõem a categoria das doenças mentais com maior incidência, ocupando a oitava posição entre as maiores doenças do mundo.

Esses transtornos estão entre as principais psicopatologias encontradas em crianças e adolescentes em todo o planeta, interferindo diretamente na dinâmica familiar, escolar e social destes (Therriault *et al* 2022).

De acordo com a 5ª edição do Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM V (2014), o transtorno de ansiedade apresenta a manifestação de sintomas em níveis cognitivos e fisiológicos. Os sintomas cognitivos são o medo, perturbações, angústia, inquietação, preocupação excessiva, irritabilidade, enquanto os sintomas fisiológicos são as palpitações, falta de ar, náusea, tontura, tremores e dores musculares.

O DSM- V cita alguns tipos de transtornos de ansiedade como: o transtorno do pânico que é descrito por episódios de ataques de pânico, o qual exhibe um surto repentino de medo e desconforto intenso, associado a sintomas como palpitações, sudorese, tremores, falta de ar ou sufocamento, náuseas, tontura, calafrios, parestesias, medo de morrer; “agorafobia” que é quando a pessoa se sente inquieta diante de situações como utilizar um transporte coletivo, continuar em locais abertos ou fechados, permanecer em filas ou entre muitas pessoas, estar sozinho fora de casa.

Já o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é a preocupação excessiva, sendo difícil para a pessoa que sente, controlar essa preocupação, com sintomas de inquietação, fadiga, dificuldade de concentrar-se, irritabilidade, tensão muscular, perturbação do sono, etc; a fobia social é o medo ou ansiedade excessivos e constantes, diante de situações sociais em que a pessoa está exposta a outros indivíduos; fobias específicas que estão relacionadas ao medo

ou ansiedade relevantes, conexos a um objeto ou circunstância particular que ocasiona uma resposta imediata desproporcional em relação ao perigo real.

O transtorno de estresse pós-traumático se apresenta como consequência da exposição a um ou mais traumáticos/estressores, que comumente abarcam ameaça à própria vida ou à de terceiros, violência, acidentes graves ou quando se testemunha alguma situação; já o transtorno obsessivo-compulsivo é caracterizado pela presença de comportamentos obsessivos e compulsões recorrentes. É semelhante a rituais que ocasionam sofrimento e até mesmo prejuízo para as pessoas (Soares & Amâncio, 2023; Feitosa, Correira & Silva, 2023; Freitas & Nobre, 2023; Souza Filho & Reiser, 2023).

1.3 ESTRESSE & COPING

A origem do termo estresse vem da língua inglesa e se refere a um conjunto de atitudes do organismo a ataques de ordem física, psíquica, infecciosa, dentre outras, capazes de gerar desordens na estabilidade do organismo, afetando a performance das suas funções (Sobral, 2021).

O médico endocrinologista húngaro Hans Selye, foi o primeiro a se dedicar aos estudos sobre estresse em 1936, o descrevendo como um conjunto de comportamentos que o organismo manifesta ao vivenciar uma circunstância que exige esforço para adaptação. Ele conferiu o estresse à Síndrome Geral de Adaptação (SAG), a qual incidia em um procedimento que se subdivide em três etapas consecutivas de enfrentamento aos agentes estressores: alarme, adaptação e exaustão (Santos & Castro, 1998).

O Estágio de Alarme é a fase inicial, na qual organismo percebe e reage ao estresse. O sistema nervoso simpático é ativado, resultando em aumento da atividade adrenal e liberação de hormônios como o cortisol, preparando o corpo para a resposta ao estresse.

No Estágio de Adaptação o corpo entra na fase de adaptação. Aqui, o organismo tenta se ajustar continuamente às demandas do estresse, buscando uma nova homeostase enquanto mantém a resposta ao estímulo estressante.

Já no Estágio de Exaustão os recursos do corpo para se adaptar são esgotados, levando à diminuição da resistência e aumento da vulnerabilidade a doenças físicas e psicológicas.

Apesar do médico Selye ter descrito as três etapas do estresse, a psicóloga Marilda Emmanuel Novaes Lipp, especialista no tratamento do estresse do Laboratório de Estudos Psicofisiológicos do Stress da PUC de Campinas, descreve uma quarta etapa do processo de estresse, intitulada de “quase-exaustão”, pois se encontra entre a fase de resistência e a de exaustão (Camelo & Angerami, 2004, p.16).

De acordo com Lipp (2000) o estresse é uma deterioração do organismo ao enfrentar vivências que ocasionam impaciência, temor, agitação ou felicidade extrema, acarretando uma instabilidade na homeostase. Acontece tanto em nível bioquímico e fisiológico quanto em nível psicológico e está atrelado a compreensão que a pessoa faz sobre a circunstância vivenciada.

Já para o Ministério da Saúde, o estresse é uma reação, específica do organismo, em consequência de circunstâncias entendidas como perigosas ou ameaçadoras por ele. Biologicamente, é uma atitude fundamental para que o indivíduo se adeque a novas ocorrências. Podem surgir sintomas físicos como, mudança no apetite, formigamento nas extremidades, insônia, boca seca, sudorese, respiração ofegante, alteração na pressão sanguínea, dentre outros (BRASIL, 2012).

A ocorrência do estresse é uma atitude natural do nosso organismo a situações estressantes, este fato faz parte do sistema de autodefesa, porém quando a resposta do organismo é desproporcional a situação vivenciada, podemos estar diante de uma pessoa com suas funções de enfrentamento afetadas, acarretando uma situação de irregularidade (Sobral, 2021).

Ele é considerado um dos grandes problemas encontrados no mundo inteiro e se tornou uma questão de saúde pública, que pode trazer prejuízos ao físico e mental dos indivíduos. É considerado uma atitude comum do corpo a circunstâncias de ameaça ou perigo, fazendo com que o organismo fique em estado de alerta e alarme, ocasionando modificações físicas e/ou emocionais como sintomas de depressão, ansiedade, taquicardia, desordem digestiva, entre outras situações (Silva *et al* 2021).

Diante das situações estressantes, as pessoas fazem uso de estratégias para regular os níveis de estresse do dia a dia, sendo estas conhecidas como *coping* que são métodos cognitivos e comportamentais. O objetivo é promover ajustamento aos agentes que ocasionam o estresse, gerenciando ou diminuindo

os seus agravos (Borges & Rodrigues, 2020).

De acordo com estudos realizados por Folkman *et al.* (1986, p. 572), “coping refere-se aos esforços cognitivos e comportamentais para gerenciar (reduzir, minimizar, dominar ou tolerar) as demandas internas ou externas que são avaliadas como sobrecarga ou excedente aos recursos pessoais do indivíduo”.

Ele é caracterizado como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, empregado pelas pessoas com o intuito de tratar com situações específicas, internas ou externas, que aparecem em circunstâncias de estresse e são analisadas como sobrecargas. Esta definição implica que as estratégias de Coping são atitudes que podem ser estudadas, usuais e rejeitadas e conseqüentemente, estas estratégias podem ser alteradas de acordo com a necessidade, diante de uma circunstância que ocasiona o estresse (Cruz & Rodrigues, 2021).

O enfrentamento do estresse, também denominado como *coping* é elemento de um procedimento interativo que colabora para o aumento da saúde e reflete transtornos físicos e mentais; é um processo de “adaptação em circunstâncias relativamente difíceis. Assim, o *coping* adaptativo possibilita ao jovem atuar sobre suas características positivas e manejar seus recursos sociais (Sforcini *et al* 2023).

1.4 AS MANIFESTAÇÕES DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE NO CONTEXTO ESCOLAR

Embora ansiedade e estresse sejam fenômenos distintos, suas manifestações no contexto escolar revelam estreita correlação. O estresse, geralmente associado a situações de pressão externa, pode desencadear respostas ansiosas quando o estudante percebe que não dispõe de recursos suficientes para lidar com as exigências. Por sua vez, a ansiedade, quando persistente, intensifica a percepção de ameaça diante de demandas escolares, contribuindo para a manutenção de um estado de estresse contínuo. Assim, ambos os fenômenos compõem um ciclo que fragiliza o bem-estar dos jovens e impacta diretamente sua aprendizagem, convivência e projeto de vida.

A instituição de ensino surge como um local de estímulo a aprendizagem e um ambiente propício ao acréscimo do conhecimento que abarca o

desenvolvimento dos indivíduos nos aspectos emocionais, biológicos, sociais, culturais, dentre outros, assumindo a responsabilidade de ensinar e de zelar pela qualidade de vida dos estudantes em todas as áreas, dando a estes, estímulos necessários para sua formação humana e intelectual, se comprometendo com a garantia dos direitos de cada estudante no tocante às suas delegações (Santos, 2022).

No âmbito escolar, vários aspectos podem influenciar no surgimento e na prevalência do estresse e de distúrbios ansiosos em jovens alunos, já que há pressão, cobrança pessoal e por parte dos familiares no que se refere ao futuro profissional, além da exigência no bom desempenho no Exame Nacional do Ensino Médio/ ENEM ou vestibulares, podendo provocar quadros de ansiedade nesses estudantes (Reis & Rodrigues, 2023; França, 2023; Santos, 2022).

A ansiedade é um fenômeno psicológico de grande importância no ambiente escolar, sendo frequentemente apontada como um dos principais desafios para alunos e educadores. De acordo com diversos estudos, ela pode afetar de maneira significativa o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional dos estudantes, além de impactar a qualidade das relações interpessoais (Cruz & Cabral, 2024).

As manifestações da ansiedade têm sido bastante frequentes nos últimos anos. Segundo Dalgarrondo (2000, citado por Muniz & Fernandes, 2016), a ansiedade pode ser compreendida como uma sensação desagradável que afeta o humor, interligada às percepções negativas sobre o futuro, manifestando sintomas somáticos e fisiológicos, afetando a qualidade de vida, trazendo prejuízos aos relacionamentos e no processo de aprendizagem (Reis & Rodrigues, 2023).

As manifestações da ansiedade no contexto escolar podem se expressar tanto fisicamente quanto psicologicamente, incluindo sintomas como tensão muscular, inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritação e alterações no sono. Esses sinais, quando frequentes ou intensos, contribuem para o desconforto mental, especialmente em um período de transição entre a infância e a adolescência, em que o jovem enfrenta novas responsabilidades e expectativas acadêmicas.

A falta de espaço para expressar medos e preocupações torna o ambiente escolar potencialmente estressante, aumentando o risco de desestabilização

emocional e prejuízos no desempenho escolar, uma vez que a vida acadêmica é frequentemente percebida como determinante para o futuro do estudante (Leitão & Moura, 2023; Almeida & Foncêca, 2023; Rocha et al., 2022).

No contexto escolar brasileiro, pesquisas indicam que a ansiedade se tornou um problema comum entre estudantes do ensino fundamental e médio, especialmente em períodos de transição, como a mudança do ensino fundamental para o médio ou a preparação para vestibulares e exames (Cruz & Cabral, 2024).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2021, descreveu a existência de 1,2 bilhão de jovens entre a população mundial e um em cada sete (10 a 19 anos) tem dificuldades de saúde mental (Dapari *et al* 2022).

A juventude é um período marcado pela complexidade e dinamismo, tanto nos aspectos emocionais quanto físicos, sendo um período suscetível ao surgimento de sintoma de ansiedade, por ser um período de reorganização emocional (Souza & Silva, 2023; Santos, Azevedo & Lima, 2023).

Neurologicamente, na juventude há várias mudanças no desenvolvimento neural que afetam as emoções, autocontrole e julgamento. Na questão psicossocial, o indivíduo abarca pontos como desenvolvimento da identidade, aumento do autoconceito, autoestima, dentre outros (Dutra & Amaral, 2021).

Estevez e Badillo (2021 apud Souza e Silva, 2023) descrevem que a representação social da juventude, pode estar relacionada a uma fase de incertezas, caracterizando-se por um período de limite entre a infância e a vida adulta e por isso torna os adolescentes mais vulneráveis a manifestação da ansiedade de forma patológica (Barata, 2019).

A manifestação de sintomas ansiosos na juventude, abrange geralmente a presença de sintomas físicos, emocionais, comportamentais e cognitivos, identificados por compreensões de perigo, ameaça e medo exagerados, acompanhados de uma percepção de inaptidão da pessoa em enfrentar a situação (Santos & Almeida, 2020).

No âmbito escolar, por ser um local de frequente interação social, a ansiedade e o estresse afetam uma grande parcela dos estudantes, já que possui especificidades capazes de estimular nos estudantes, inúmeras emoções que afetam diretamente a motivação para o aprendizado e para o êxito escolar. Ela pode dificultar a assimilação dos conteúdos que são apresentados em sala

de aula, trazendo como consequência um baixo aproveitamento escolar (Santos, 2022; Reis & Rodrigues, 2023; Oliveira & Boruchovitch, 2021).

Os sintomas de ansiedade nos estudantes caracterizam-se com um sentimento de desesperança antes de uma determinada aula ou antes de um processo avaliativo e isso muitas vezes, ocasiona um esquecimento dos assuntos estudados, além do desinteresse por determinados conteúdos, podendo resultar em sintomas patológicos e como consequência, um baixo rendimento escolar (Reis & Rodrigues, 2023).

No ambiente escolar, um fator importante a ser levado em consideração no que se refere à aprendizagem, são eventos que geram ansiedade nos estudantes, a exemplo das regras a serem cumpridas e das avaliações realizadas por estes (Souza, 2020).

No Ensino Médio Integrado, essa situação é ainda mais agravada pela necessidade de concluir a educação básica, concomitante a uma formação técnica especializada, com carga horária excessiva e a grande demanda de trabalhos extraclasse, características presentes nessa modalidade de ensino, o que pode trazer como consequência nos estudantes, incertezas e receios quanto às expectativas para o futuro profissional e pessoal (Muniz & Fernandes, 2016; Oliveira, 2012; Soares & Almeida, 2020).

Nessa etapa da vida, é comum que os estudantes experimentem inquietações relacionadas ao futuro, como a escolha da carreira e a inserção no mercado de trabalho. Somam-se a isso as transformações físicas e sociais típicas da transição para a vida adulta. As exigências dessa fase, voltadas à preparação para a vida profissional, impõem a necessidade de adaptação constante, o que os torna particularmente vulneráveis ao estresse (Silva, 2023; Silva & Sousa, 2025).

De acordo com Bernardelli *et al*, (2022 apud Reis & Rodrigues, 2023, p.34), a ansiedade atrapalha a apropriação dos conteúdos vistos em sala, prejudicando o rendimento acadêmico.

Observa-se a presença da "cultura da prova", onde o futuro do indivíduo é, em parte, moldado e influenciado pelo seu desempenho e rendimento nas avaliações. Nesse contexto, ao refletirmos sobre os diversos usos das provas em nossa sociedade e o impacto que elas podem ter na vida das pessoas, não é surpresa que essa situação seja capaz de gerar reações de ansiedade em

indivíduos de diferentes idades. Desde cedo, muitas crianças se tornam focadas nas provas e, conseqüentemente, desenvolvem ansiedade em relação a elas (Souza J.W.S. *et al* 2023).

A ansiedade de provas envolve respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais relacionadas à preocupação com os resultados negativos decorrentes do fracasso ou baixo desempenho em situações de avaliação. Essa condição se manifesta em três fases: antes (fase antecipatória), durante (fase de confrontação) e após a realização dos exames (fase de espera) (Souza J.W.S. *et al* 2023).

O estresse entre estudantes do ensino médio resulta de uma combinação de fatores que interagem de forma complexa e impactam diretamente a saúde mental dos jovens. Entre os principais elementos desencadeadores, destacam-se a intensa carga acadêmica, a pressão social e as expectativas familiares (Barbosa, 2025).

Ele pode se manifestar por meio de diversos sintomas, impactando tanto a saúde mental quanto o desempenho acadêmico. Esses sintomas podem incluir manifestações físicas e emocionais, bem como alterações comportamentais, e suas conseqüências podem ser consideráveis para o bem-estar geral dos estudantes (Barbosa, 2025).

O enfrentamento do estresse por estudantes em preparação para o vestibular é subjetivo e varia conforme a experiência individual. Embora influenciado por fatores como gênero, idade e escolaridade, o modo como cada um, lida com situações estressoras é único. O uso de estratégias adequadas é essencial, pois fortalece a motivação e a capacidade de enfrentar adversidades. No contexto do ENEM, estudantes do ensino médio são inseridos em uma dinâmica competitiva, marcada pela pressão por resultados acadêmicos e pela definição de um futuro profissional. A escola, nesse cenário, impõe uma intensa carga de estudos com a promessa de garantir melhores condições socioeconômicas no futuro (Câmara & Carlotto, 2007; Silva, M.E. 2025).

1.5 A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO ESCOLAR NA GESTÃO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE

A Psicologia Escolar surgiu como um campo de atuação dentro da

Psicologia no final do século XIX e início do século XX, impulsionada pelo interesse em compreender os processos de aprendizagem e o desenvolvimento infantil.

A Psicologia Educacional consolidou-se como área de conhecimento no início do século XX, com o propósito de estudar questões relacionadas à educação escolar. No entanto, foi apenas na década de 1940 que se firmou como prática, possibilitando o surgimento do psicólogo escolar, cuja função inicial era solucionar problemas no ambiente educacional (Duque *et al.*, 2022).

Inicialmente, sua abordagem estava focada na avaliação psicológica e na identificação de dificuldades de aprendizagem, muitas vezes por meio de testes e diagnósticos. Com o tempo, a área evoluiu para um enfoque mais amplo, incluindo a promoção do bem-estar no ambiente escolar, o suporte a professores e famílias e a construção de estratégias para melhorar o ensino e as relações interpessoais.

Atualmente, a Psicologia Escolar busca não apenas intervir em dificuldades individuais, mas também contribuir para a qualidade da educação como um todo.

A Psicologia Escolar abarca tanto aspectos subjetivos quanto objetivos dos fenômenos humanos, analisando de forma integrada a relação entre indivíduo e sociedade, desenvolvimento e aprendizagem. Dessa maneira, torna-se um dos pilares científicos que sustentam a educação (Sales, N.G., 2024).

Assim, a Psicologia Escolar vai além de uma especialidade restrita, representando uma aplicação profissional da Psicologia voltada para a escola e a educação. Sua evolução tem reafirmado a relevância do psicólogo escolar na busca pela qualidade educacional (Fonseca, 2022).

O psicólogo escolar, sob uma perspectiva histórico-crítica, atua não apenas no manejo individual de sintomas, mas na compreensão das condições estruturais e socioeconômicas que influenciam o estresse e a ansiedade dos estudantes. As entrevistas e observações iniciais não se limitam a identificar sinais de sofrimento, mas buscam compreender como fatores como organização escolar rígida, excesso de cobranças por desempenho, recursos limitados, desigualdade de acesso a materiais didáticos, conflitos com colegas e professores, bem como pressões familiares ligadas ao ingresso no mundo do trabalho, interagem com a experiência subjetiva do jovem.

Por exemplo, estudantes de escolas públicas que enfrentam turmas superlotadas e infraestrutura precária podem apresentar maior ansiedade em relação a provas e trabalhos, não por incapacidade individual, mas pelo contexto desfavorável que limita sua aprendizagem. A partir desse diagnóstico contextualizado, o profissional pode desenvolver estratégias de enfrentamento que integrem dimensões afetivas, cognitivas e comportamentais, articuladas a um entendimento crítico do ambiente escolar e de suas exigências, promovendo não apenas o bem-estar individual, mas também a consciência sobre as condições que produzem sofrimento psíquico.

Dessa forma, a atuação do psicólogo escolar contribui para uma abordagem mais ampla da educação, que reconhece as relações entre escolarização, classe social e saúde mental (Patto, 2014; Viegas, 2018; Rebello de Souza, 2020; Piotto, 2019; Sawaya, 2021).

O trabalho do psicólogo na escola envolve não apenas o acompanhamento individual dos estudantes, mas também a integração com a equipe pedagógica e administrativa, colaborando para identificar fatores escolares que contribuem para o estresse e a ansiedade. Essa integração se manifesta na análise das demandas e pressões escolares, na discussão de estratégias de mediação que considerem a realidade social e familiar dos jovens e na proposição de ações coletivas que minimizem os impactos psicológicos das exigências acadêmicas. Assim, o psicólogo atua como mediador entre as experiências individuais de sofrimento e as condições estruturais da escola, contribuindo para a construção de um ambiente educativo mais sensível às necessidades emocionais e cognitivas dos estudantes (Rocha et al., 2022).

Nesse sentido, Ramos (2016 apud Neto et al., 2024) enfatiza que uma das responsabilidades do psicólogo escolar é ouvir atentamente as demandas do ambiente escolar, buscando desenvolver estratégias que auxiliem no manejo das situações do cotidiano. Entre as práticas interventivas, destaca-se a promoção da reflexão dentro da escola, envolvendo todos os indivíduos presentes, com o objetivo de fortalecer as relações interpessoais.

O profissional de Psicologia desempenha um papel essencial na promoção da saúde mental dos alunos, atuando tanto individualmente, por meio do acolhimento e da escuta, quanto institucionalmente, colaborando com a equipe pedagógica na análise e na modificação de práticas, demandas e valores

escolares que podem gerar sofrimento psicológico. É fundamental que os demais profissionais da instituição também desenvolvam práticas acolhedoras e reflexivas, possibilitando a participação da família e considerando a singularidade de cada estudante dentro do contexto escolar. Dessa forma, o acolhimento, a escuta individual e grupal e a intervenção institucional contribuem não apenas para que os sujeitos enfrentem situações potencialmente ansiosas, mas também para a transformação das condições estruturais e pedagógicas que influenciam a experiência emocional dos jovens (Rocha; Silva; Gomes, 2022; Rebello De Souza, 2021).

Portanto, o psicólogo escolar atua como suporte para a qualidade da educação, não se restringindo à resolução de problemas pontuais, mas contribuindo para a criação de estratégias preventivas e eficazes. Seu papel vai além do atendimento individual de alunos, incluindo a orientação de professores sobre manejo de situações de conflito, a mediação de relações entre estudantes e equipe pedagógica, a proposição de programas de promoção de saúde mental e a análise crítica das práticas e demandas escolares. Dessa forma, o psicólogo contribui para a construção de um ambiente de ensino mais saudável e inclusivo, capaz de reduzir fatores de estresse e ansiedade e de favorecer o desenvolvimento integral dos estudantes (Duque *et Al.*, 2022).

Cabe ao psicólogo escolar compreender o sofrimento psíquico dos alunos em suas diversas dimensões, incluindo vida pessoal, profissional, estudantil e familiar. Para isso, é fundamental que haja espaço para ações voltadas à saúde mental, com o envolvimento de toda a comunidade escolar. Ambientes de convivência que promovam a diversidade, o pensamento crítico e o diálogo sobre saúde mental são essenciais, abrangendo não apenas os alunos, mas também gestores e professores (Silveira *et al.*, 2020).

A literatura destaca a importância de intervenções escolares que ofereçam apoio psicológico e orientação emocional para prevenir e lidar com a ansiedade, ao mesmo tempo em que promovem mudanças nas práticas institucionais e na organização escolar que contribuem para o sofrimento dos alunos. Estudos recentes indicam que a inclusão de programas de suporte emocional no currículo, a presença de profissionais capacitados nas escolas e a revisão de práticas pedagógicas que sobrecarregam os estudantes contribuem para a criação de um ambiente mais seguro e acolhedor, permitindo a expressão

de angústias e a adoção de estratégias preventivas (Cruz; Cabral, 2024; Duque et al., 2022).

Além disso, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais ajuda os estudantes a enfrentarem situações estressantes com maior eficácia, promovendo uma cultura escolar mais inclusiva e menos pressionadora, capaz de reduzir os níveis de ansiedade e favorecer o aprendizado e o bem-estar coletivo.

De acordo com Santos e Almeida (2022 apud Santos & Cabral, 2024), a ansiedade escolar resulta da interação entre fatores internos, como traços de personalidade, baixa autoestima e dificuldades de aprendizagem, e fatores externos, como pressões acadêmicas, expectativas familiares e relações interpessoais no ambiente escolar. Nesse contexto, o apoio emocional da escola e da família torna-se fundamental. Quando os alunos se sentem compreendidos e acolhidos, conseguem enfrentar melhor os desafios, reduzindo os efeitos da ansiedade e promovendo uma experiência escolar mais equilibrada e positiva.

Uma abordagem eficaz para apoiar os estudantes consiste na implementação de programas de apoio psicológico no ambiente escolar. Ballester et al. (2021, p. 140) destacam que "programas de orientação psicológica e apoio emocional oferecidos nas escolas têm se mostrado uma ferramenta eficaz para ajudar os alunos a gerenciarem o estresse e a ansiedade". Esses programas oferecem aos estudantes acesso a profissionais especializados, que os auxiliam no desenvolvimento de habilidades para enfrentar e reduzir o estresse, criando um ambiente de suporte emocional dentro da escola (Barbosa, 2025).

Além disso, muitas dessas iniciativas incluem atividades em grupo, permitindo que os alunos compartilhem experiências, desenvolvam habilidades sociais e aprendam estratégias coletivas de enfrentamento, fortalecendo o senso de pertencimento e apoio mútuo entre os colegas.

A intervenção precoce e o suporte emocional fornecido por um psicólogo são essenciais para prevenir o agravamento de quadros psicopatológicos e garantir a saúde geral desse público (Santos D. R. T. et al 2024).

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 NATUREZA E TIPO DA PESQUISA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza descritiva e exploratória, considerando seus objetivos. Quanto à abordagem metodológica, adota-se a perspectiva quanti-qualitativa, a qual, segundo Creswell (2010), integra as duas dimensões de investigação e tem ampla relevância no campo acadêmico, visto que as problemáticas das ciências sociais são complexas e dificilmente podem ser compreendidas de forma adequada por meio de apenas uma única abordagem.

Conforme Marconi e Lakatos (2010), a pesquisa descritiva consiste na observação, registro, análise e correlação de fatos ou fenômenos sem que o pesquisador exerça intervenção direta sobre eles. Tal modalidade possibilita, além da caracterização da população estudada, a identificação e avaliação de aspectos relevantes do contexto investigado.

De acordo com Prodanov e Freitas (2013), esse tipo de pesquisa costuma empregar técnicas padronizadas de coleta de dados, como questionários e observações sistemáticas, de modo a garantir maior rigor e confiabilidade dos resultados.

Já no que se refere à pesquisa exploratória, Marconi e Lakatos (2010) destacam que sua principal finalidade é proporcionar maior familiaridade do pesquisador com o problema investigado, possibilitando a formulação de hipóteses e o delineamento mais claro e preciso do objeto de estudo.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população dessa pesquisa abrange 53 estudantes do ensino médio integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco-IFPE, campus Afogados da Ingazeira, regularmente matriculados no 4º ano dos cursos de informática e saneamento. Dentre os estudantes, 52,83% eram meninas e 47,17% meninos. As idades variaram de 18 a 21 anos ($M = 19,5$; $DP = 0,866$).

O IFPE oferece cursos técnicos, de graduação e pós-graduação, além de atividades de pesquisa e extensão, atendendo às diversas regiões de Pernambuco (IFPE, 2025). O Campus localizado em Afogados da Ingazeira

abrange as modalidades de Ensino Médio, Educação de Jovens e Adultos, Cursos Técnicos, Cursos Superiores e Especialização. A oferta educacional inclui dois cursos técnicos integrados (Informática e Saneamento), três subsequentes (Agroindústria, Eletroeletrônica e Saneamento), dois cursos superiores (Licenciatura em Informática e Bacharelado em Engenharia Civil), além de um curso de especialização (Educação do Campo) e dois de qualificação profissional (Operação e Manutenção de Computadores e Panificação e Confeitaria). Todos os cursos estão voltados para as áreas de produção alimentícia, informática, infraestrutura e controle de processos industriais.

O Campus dispõe de infraestrutura apropriada para o desenvolvimento das atividades acadêmicas. São 18 salas de aula, biblioteca, quatro laboratórios de informática equipados com computadores de última geração, além de 15 laboratórios técnicos especializados, como os de Agroindústria, Eletrotécnica, Físico-química e Topografia.

Essa unidade também se destaca nas atividades de pesquisa, um dos seus principais pilares. Muitos desses projetos têm impacto direto tanto para os alunos quanto para as comunidades atendidas. O Campus é reconhecido pelo desenvolvimento de produtos alimentícios inovadores, utilizando ingredientes típicos da região. As pesquisas na área de saneamento e meio ambiente, por exemplo, têm contribuído para a melhoria da qualidade da água em diversas comunidades locais, colaborando na prevenção de doenças e promovendo a melhoria da qualidade de vida da população.

De maneira semelhante, os projetos de extensão realizados pela instituição têm um impacto imediato na qualidade de vida da comunidade. Entre as ações mais relevantes estão aquelas voltadas à preservação do patrimônio cultural local e ao controle de qualidade na produção de leite e cachaça, produtos tradicionais da região do Pajeú.

A população e amostra da pesquisa foi determinada a partir dos seguintes critérios de inclusão e exclusão:

1) Critérios de Inclusão

Os critérios de inclusão consistem em estar regularmente matriculado e

cursando o último ano dos cursos do ensino médio integrado em informática e saneamento, ter 18 anos ou mais e concordar com os termos do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

2) Critérios de Exclusão

Os critérios de exclusão na pesquisa consistem em não estar regularmente matriculado ou cursando um dos cursos do ensino médio integrado em informática e saneamento do Campus ou ter menos de 18 anos ou não concordar com os termos do TCLE.

Os alunos responderam no mês de março de 2025, os testes para a coleta e análise de dados que irão compor o capítulo sobre análise e discussão dos dados desta pesquisa.

2.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada de forma presencial. Os alunos estavam em sala de aula e aqueles que concordaram, receberam os instrumentos necessários para preenchimento, sob a orientação da pesquisadora. Aos alunos foram apresentados os objetivos e procedimentos do estudo, e aqueles que manifestaram interesse em participar assinaram os Termos de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE- Apêndice B). A pesquisadora entregou os instrumentos: Inventário de Ansiedade Beck (BAI- Anexo C), Escala de Estresse Percebido (PSS- Anexo B) e o COPE Breve (Anexo A). A aplicação dos instrumentos ocorreu durante o horário escolar, em um local reservado pela instituição e o tempo estimado para o preenchimento foi de aproximadamente 40 minutos.

2.4 INSTRUMENTOS

a) Inventário de Ansiedade Beck (BAI). O BAI é uma escala de autorrelato que busca mensurar a intensidade de sintomas de ansiedade. A escala foi inicialmente criada por Beck e cols. (1988) e adaptada e validada para o Brasil por Cunha (2001). O BAI é constituído por 21 itens que descrevem sintomas de ansiedade devendo ser avaliados pelo sujeito referindo a si mesmo, numa escala que vai até quatro pontos, referindo-se níveis de gravidade crescente de cada sintoma, como absolutamente não, levemente, moderada e gravemente (Beck; Steer, 2023, Adap. Carvalho; Valim, 2023).

b) Escala de Estresse Percebido (PSS). A escala de estresse percebido criada por Cohen et al é organizada para que a pessoa possa classificar a sua percepção ao estresse em relação às experiências da vida. A PSS possui 14 questões com opções de resposta que variam de zero a quatro (0=nunca; 1=quase nunca; 2=às vezes; 3=quase sempre 4=sempre). As questões com sentido positivo (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. O total da escala é a soma das pontuações destas 14 questões e os escores podem variar de zero a 56. No Brasil, esta escala fora traduzida e validada por Luft *et al* e, posteriormente, por Reis et al em adultos e idosos e tanto com 14 questões, quanto com 10 questões. É uma escala geral, que pode ser usada desde adolescentes até idosos, pois não contém questões específicas de cada fase etária. A PSS avalia o estresse sob três aspectos: sintomas físicos e patológicos do estresse, presença de agentes específicos que causam estresse e percepção geral do estresse. O escore pode variar de 0 até 56, tendo a seguinte categorização: Baixo nível de estresse (escores de 0 – 18), Estresse moderado (escores de 19 – 37) e Alto nível de estresse (escores de 38 – 56).

c) COPE Breve: originalmente denominado *Brief COPE*, foi criado por Carver (1997), a partir de uma amostra de pessoas que foram atingidas pelo Furacão Andrew e adaptado transculturalmente para o Brasil por Brasileiro (2012). Ele é um inventário, formado por 28 itens, que tem como foco aferir as diversas maneiras com que os indivíduos lidam com circunstâncias estressantes. Os 28 itens se subdividem em 14 escalas com 2 itens cada uma (*coping* ativo, planejamento, suporte instrumental, suporte emocional, religiosidade, reinterpretação positiva, autculpa, aceitação, desabafo, negação, autodistração, desinvestimento comportamental, uso de substâncias e humor). Cada item é avaliado com uma das seguintes opções: 1 = não tenho feito de jeito nenhum, 2 = tenho feito um pouco, 3 = tenho feito mais ou menos, 4 = tenho feito bastante (Brasileiro, 2012 apud Borges & Rodrigues, 2020).

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados foi realizada por meio de uma abordagem quanti-qualitativa, utilizando o software Microsoft Excel 365 para organização e

tratamento das informações. As pontuações obtidas nos instrumentos aplicados o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), com variação de 0 a 63 pontos; a Escala de Estresse Percebido (PSS), com pontuação máxima de 56; e o COPE Breve, cujos escores variam de 0 a 56 foram somadas e sistematizadas.

Para a síntese dos dados, empregou-se estatística descritiva, incluindo gráficos, distribuições de frequência e medidas de tendência central. Além disso, a análise considerou a interpretação dos padrões e relações observados nos resultados, aproximando-se de uma perspectiva qualitativa ao possibilitar uma compreensão mais aprofundada das tendências comportamentais e psicológicas da amostra. A estatística inferencial também foi aplicada, permitindo a generalização dos resultados para a população de interesse, conforme será detalhado nas seções seguintes.

2.6 ASPECTOS ÉTICOS

O presente estudo foi aprovado em 13 de março de 2025 pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Instituto Federal de Educação do Sertão de Pernambuco- IFsertãoPE, com número de CAAE: 83547924.2.0000.8052.

Foram seguidas as diretrizes e normas regulamentadoras estabelecidas pela Resolução nº 466, de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, para pesquisas envolvendo seres humanos. Todos os procedimentos éticos e legais foram rigorosamente adotados na aplicação dos instrumentos de coleta de dados, garantindo a confidencialidade das informações pessoais dos participantes. A pesquisa incluiu a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Consentimento da Participação da Pessoa Como Voluntária, conforme detalhado no Apêndice C.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos na presente pesquisa serão apresentados a seguir, abrangendo, inicialmente, a caracterização da amostra, com a descrição de variáveis sociodemográficas relevantes ao perfil dos participantes, como idade, sexo e o curso no qual estavam matriculados. Essas informações são fundamentais para contextualizar os dados e interpretar adequadamente os resultados. Em seguida, serão detalhados os fatores psicológicos identificados por meio da aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), da Escala de Estresse Percebido (PSS) e do COPE Breve. Tais instrumentos permitiram

mensurar, respectivamente, os níveis de ansiedade, o grau de estresse percebido e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos indivíduos. A análise dos escores não se limitou a apresentar médias e frequências, mas buscou identificar padrões e relações entre as variáveis, permitindo compreender melhor os aspectos emocionais da amostra. Além disso, os resultados foram relacionados aos perfis dos participantes e à literatura existente, oferecendo subsídios tanto para interpretações teóricas quanto para aplicações práticas, como a elaboração de estratégias de apoio ao bem-estar emocional dos estudantes.

3.1 Caracterização da amostra e descrição dos fatores psicológicos

A partir dos dados coletados foi revelado que a 52,83% dos estudantes que responderam ao questionário é do sexo feminino e a faixa etária predominante é a de 18 aos 21 anos. A Tabela 01 mostra as quantidades e percentuais referentes à distribuição dos estudantes por sexo e faixa etária.

Tabela 01 – Distribuição por sexo e faixa etária dos estudantes dos cursos integrados em saneamento e informática do Instituto Federal de Educação/ IFPE participantes da pesquisa.

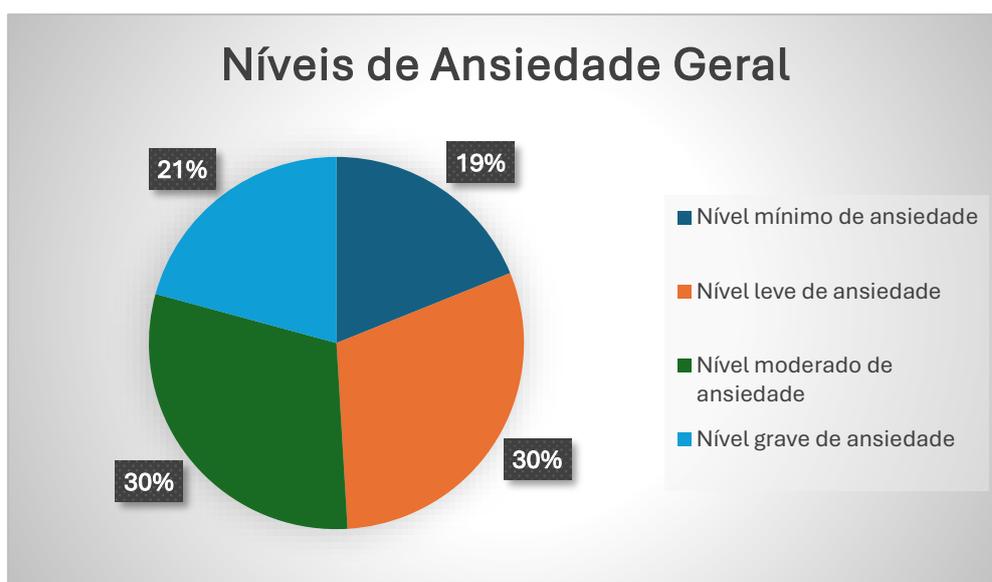
Sexo	Faixa Etária									
	18 anos		19 anos		20 anos		21 anos		Total	
	Quant.	%	Quant.	%	Quant.	%	Quant.	%	Quant.	%
Feminino	17	32,08	10	18,87	1	1,88	0	0,0	28	52,83
Masculino	6	11,32	15	28,30	3	5,66	1	1,88	25	47,17
Total	23	43,40	25	47,17	4	7,55	1	1,88	53	100

A faixa etária de 19 anos abrangeu o maior número de indivíduos, com 47,17%, dada a duração do curso de Ensino Médio Integrado desse campus ser de quatro anos. A idade mais avançada entre os participantes foi de 21 anos, um caso único. O Curso Técnico Integrado de Nível Médio é presencial, organizado em semestres e sua conclusão dar-se-á em 08 (oito) semestres, não havendo saídas intermediárias, por isso a maioria dos estudantes têm 19 anos. O curso contempla a cada período letivo uma parcela de carga horária destinada a disciplinas de formação técnica do eixo tecnológico, reservado para o envolvimento dos estudantes nas atividades de laboratório e/ou de perspectiva de aplicação dos conhecimentos necessários à habilitação técnica.

Do número total, destaca-se o curso de informática com porcentagem de 51% dos estudantes que responderam os instrumentos da pesquisa, representando a maior quantidade de participantes, e o curso de saneamento integrado com 49% do total, representando a menor amostra adquirida.

Para atingir o objetivo principal desta pesquisa de analisar como os estudantes vivenciam os processos de ansiedade, estresse e as estratégias de enfrentamento no último ano do ensino médio integrado do Instituto Federal de Educação de Pernambuco do Campus Afogados da Ingazeira., os instrumentos serão expostos em sua ordem. Inicialmente, foi realizada a aplicação do Inventário de Ansiedade Beck (BAI). Os dados encontrados para identificar os níveis de ansiedade dos estudantes pelo BAI são apresentados no gráfico 1.

Gráfico 1– Níveis de ansiedade dos estudantes no Inventário de Ansiedade Beck (BAI).



Fonte: Pesquisa Direta, 2025.

Na correção, a soma das avaliações nos itens, possibilitou o escore geral que tem seu máximo em 63 pontos. De acordo com a classificação para o BAI, de 0 a 10 pontos, o nível de ansiedade é mínimo, de 11 a 19 pontos, o nível de ansiedade é leve, de 20 a 30 pontos, o nível de ansiedade é moderado, de 31 a 63 pontos, o nível de ansiedade é grave.

No gráfico 1 é possível observar os resultados encontrados referentes aos níveis de ansiedade. De acordo com os dados, 21% dos estudantes pesquisados

apresentaram nível grave de ansiedade, enquanto 30% apresentaram nível moderado, outros 30% obtiveram nível leve, e apenas 19% apresentaram nível mínimo de ansiedade.

Com base nesses resultados, foi possível estimar medidas de tendência central. A média dos escores estimados foi de aproximadamente 22,82 pontos, o que situa a amostra na faixa de ansiedade moderada, segundo a classificação do inventário BAI. A moda da distribuição é bimodal, correspondendo aos níveis leve e moderado, ambos com 30% de ocorrência entre os estudantes. Já a mediana também se localiza no nível moderado, indicando que pelo menos 50% dos participantes obtiveram escores dentro ou abaixo dessa faixa de ansiedade.

Esses números corroboram com um estudo conduzido por Grolli, Vagner e Dalbosco (2017 apud Rocha *et al* 2022) que avaliou os níveis de ansiedade em 70 estudantes do ensino médio de duas escolas públicas no interior do Rio Grande do Sul, utilizando a Escala Beck de Ansiedade (BAI). Dentre os participantes, 57,1% eram do sexo masculino. Os resultados apontaram que, entre as adolescentes do sexo feminino, 13,3% apresentaram níveis graves de ansiedade, 20% níveis moderados, 6,7% níveis leves e 60% níveis mínimos. Em contrapartida, entre os estudantes do sexo masculino, 10% manifestaram sintomas moderados de ansiedade, 22,5% apresentaram níveis leves e 67,5% níveis mínimos, sem casos registrados de ansiedade grave nesse grupo, indicam ansiedade dentro da normalidade, demonstrando que os resultados da pesquisa se enquadram nesse parâmetro.

De acordo com Rocha *et al* (2022), estudantes do ensino médio apresentam altos índices de ansiedade, o que pode levar à desestabilização emocional e ao insucesso escolar. Esse impacto se torna ainda mais significativo quando a vida acadêmica é vista como um fator decisivo para o futuro, gerando alta pressão e expectativas. Dessa forma, o ambiente escolar pode se transformar em uma fonte de sofrimento psicológico.

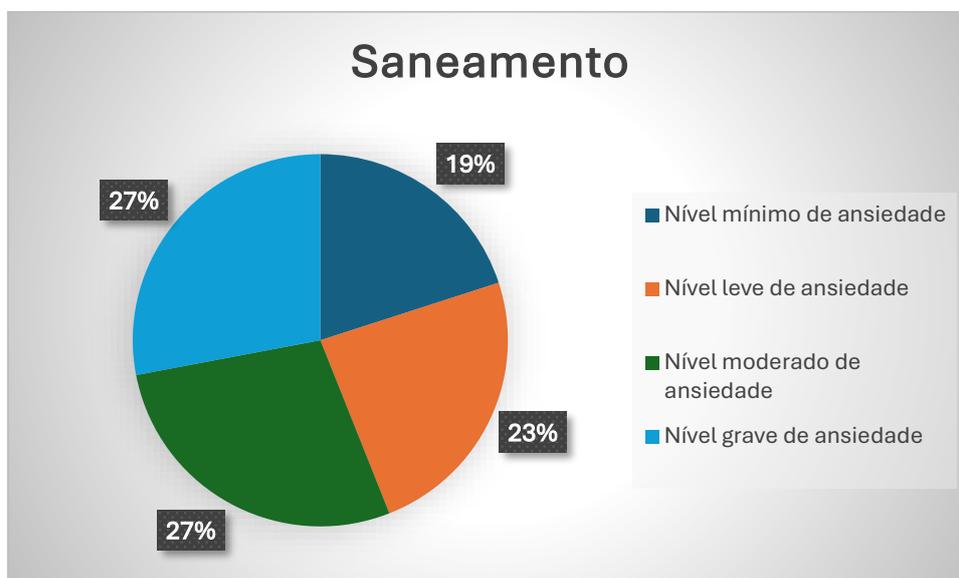
Silveira, Santos, Paschoal e Moraes (2020 apud Oliveira & Boruchovitch, 2021), em uma revisão da literatura, investigaram os medos, angústias e preocupações enfrentados por alunos do ensino médio. Além disso, examinaram como os estudantes lidam com os ciclos de encerramento de relacionamentos com pessoas de seu convívio diário e com os ciclos que se iniciam, envolvendo novas situações e pessoas. Os autores concluíram que, entre outros fatores, a

vulnerabilidade dos estudantes do ensino médio ao transtorno de ansiedade está relacionada à pressão psicológica, à sobrecarga de atividades escolares, à pressão familiar sobre a escolha profissional, à indecisão dos alunos sobre o futuro e à dificuldade em estabelecer sua própria identidade.

A ansiedade em avaliações escolares tem sido um tema de crescente interesse no meio educacional. Segundo Methia (2004 apud Souza W.S.F. *et al* 2023), entre 30% e 33% dos estudantes apresentam algum nível severo dessa condição, conhecida como “ansiedade de provas”. Esse fenômeno é particularmente preocupante, pois o desempenho em provas escolares, acadêmicas e seletivas influencia decisões cruciais na trajetória educacional e profissional dos indivíduos.

Esses resultados permitem uma interpretação qualitativa, indicando que níveis moderados e graves de ansiedade podem afetar a estabilidade emocional dos estudantes e prejudicar seu rendimento acadêmico. Além disso, evidenciam a necessidade de estratégias de apoio emocional direcionadas aos alunos, como programas de orientação psicológica e atividades que promovam o manejo do estresse e da ansiedade, contribuindo para um ambiente escolar mais saudável e equilibrado. Tais achados estão em consonância com a literatura que relaciona a ansiedade no ensino médio à pressão acadêmica, sobrecarga de atividades escolares e preocupação com o futuro, reforçando a importância de intervenções preventivas e de suporte emocional no contexto escolar (Silveira *et al.*, 2020 apud Oliveira & Boruchovitch, 2021; Methia, 2004 apud Souza W.S.F. *et al.*, 2023).

Gráfico 2– Níveis de ansiedade dos estudantes do Curso Integrado em Saneamento no Inventário de Ansiedade Beck (BAI).



Fonte: Pesquisa Direta.

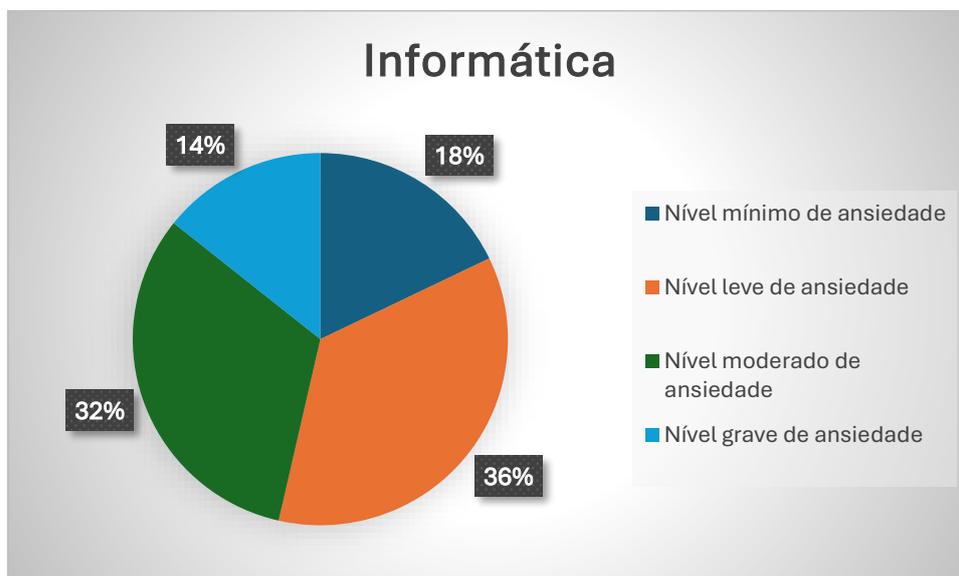
De acordo com os resultados, 27% dos estudantes apresentaram nível grave de ansiedade, enquanto outros 27% obtiveram nível moderado. Já 23% foram classificados com ansiedade leve, e os 19% restantes apresentaram nível mínimo de ansiedade. Esses dados foram organizados em uma distribuição de frequência relativa e representados visualmente por um gráfico de pizza, que possibilita uma leitura clara da concentração dos escores nas categorias mais elevadas de ansiedade (grave e moderada somam 54%). Foi calculada a média estimada dos escores de ansiedade, situando-se em 23,84 pontos, classificando-se na faixa de ansiedade moderada segundo os critérios do BAI. A moda da distribuição, isto é, a categoria mais frequente, corresponde a um empate entre os níveis grave e moderado, ambos com 27% dos casos, indicando uma distribuição bimodal. A mediana, que representa o valor central da amostra, também se situa na faixa moderada, uma vez que a soma cumulativa das frequências ultrapassa 50% ao alcançar essa categoria.

Essas medidas estatísticas evidenciam um quadro relevante de ansiedade entre os estudantes analisados, com mais da metade apresentando sintomas moderados a graves.

Esse resultado se assemelha a uma pesquisa realizada no Instituto

Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR) avaliou alunos do terceiro ano do curso técnico em eletrônica integrado ao ensino médio. Os resultados indicaram que 14% dos estudantes apresentaram ansiedade mínima, 24% ansiedade leve, 38% ansiedade moderada e 24% ansiedade grave. Notavelmente, 62% dos alunos estavam nos níveis moderado e grave de ansiedade, sinalizando uma preocupação significativa. Observa-se que esse é um fenômeno recorrente em alunos de cursos técnicos integrados ao ensino médio, indicando que o contexto escolar intenso contribui para o desenvolvimento de sintomas significativos. Esses achados ressaltam a necessidade de intervenções preventivas e de estratégias de apoio emocional, como programas de manejo do estresse e atividades de promoção de habilidades socioemocionais, que atendam tanto os estudantes em níveis graves quanto aqueles em níveis moderados de ansiedade. (Almeida & Brandão, 2023).

Gráfico 3– Níveis de ansiedade dos estudantes do Curso Integrado em Informática no Inventário de Ansiedade Beck (BAI).



Fonte: Pesquisa Direta, 2025.

O Gráfico 3 apresenta a distribuição dos níveis de ansiedade entre os estudantes do Curso Técnico Integrado em Informática, aferidos pelo Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). A análise foi conduzida por meio da estatística descritiva, utilizando distribuição de frequências relativas, representação gráfica e medidas de tendência central, com o objetivo de organizar e resumir os dados

obtidos.

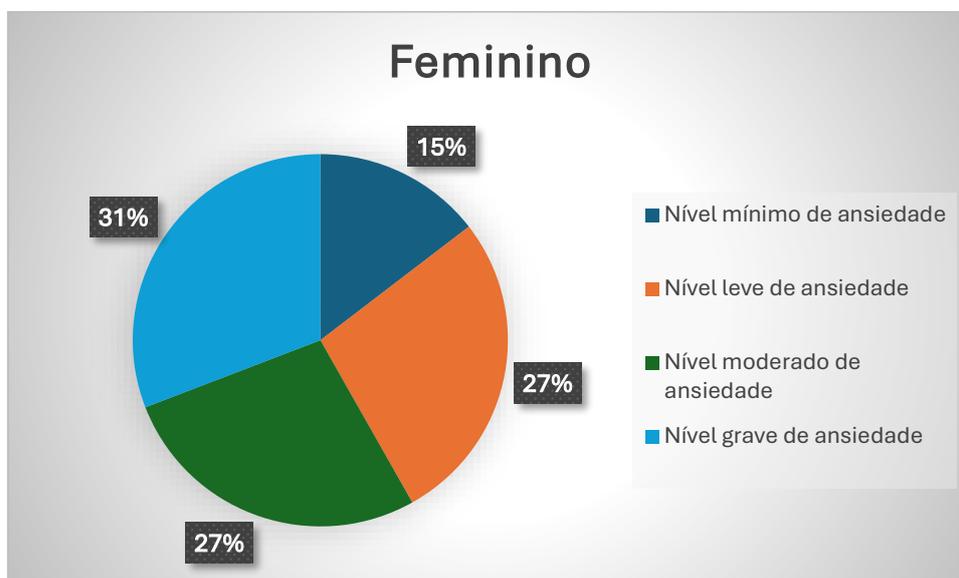
De acordo com os resultados, a maior proporção dos estudantes (36%) foi classificada com nível leve de ansiedade, seguida por 32% com nível moderado, 18% com nível mínimo e 14% com nível grave. A soma dos níveis leve e moderado, correspondendo a 68% da amostra, indica que a ansiedade é um fenômeno presente de forma significativa, ainda que não extrema, para a maioria dos estudantes. A média estimada de 20,88 pontos situa a amostra na faixa de ansiedade moderada, enquanto a moda e a mediana, situadas na faixa leve, revelam que o valor mais frequente e o ponto central da distribuição estão nos níveis menos intensos de ansiedade.

A análise qualitativa desses dados sugere que, embora a maior parte dos estudantes apresente sintomas leves a moderados, existe um grupo com níveis graves que merece atenção especial. A concentração de sintomas em níveis não extremos evidencia que muitos estudantes experienciam ansiedade de forma consistente, o que pode afetar a concentração, o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional. Esses padrões destacam a necessidade de estratégias de apoio psicológico e programas de manejo de estresse que considerem tanto os estudantes em níveis mais críticos quanto aqueles que apresentam sintomas mais moderados, promovendo um ambiente escolar mais equilibrado e saudável.

Esses resultados sugerem que, embora ambos os cursos apresentem uma média de ansiedade moderada, os estudantes do curso de Saneamento demonstram maior concentração em níveis mais elevados de ansiedade, enquanto os alunos de Informática tendem a apresentar sintomas mais leves. A diferença pode estar relacionada a fatores específicos de cada curso, como exigências acadêmicas, carga horária, características do conteúdo ou perfil dos estudantes, evidenciando a necessidade de estratégias de suporte emocional adaptadas a cada contexto.

A seguir, procede-se à apresentação e análise dos resultados concernentes à relação entre os níveis de ansiedade, avaliados por meio do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), e as variáveis categóricas de sexo feminino e masculino

Gráfico 4- Relação entre a ansiedade e o sexo no Inventário de Ansiedade Beck (BAI).



Fonte: Pesquisa Direta.

O Gráfico 4 ilustra a relação entre os níveis de ansiedade e o sexo feminino das estudantes participantes da amostra, a partir de dados obtidos mediante pesquisa direta. Os resultados evidenciam a distribuição percentual dos níveis de ansiedade entre as participantes do sexo feminino, conforme avaliação realizada por meio do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).

Verifica-se que a maior proporção das estudantes apresentou nível grave de ansiedade, representando 31% da amostra. Em seguida, identificaram-se proporções equivalentes para os níveis leve e moderado de ansiedade, cada um correspondendo a 27% das participantes. Por fim, 15% das respondentes apresentaram nível mínimo de ansiedade.

Os dados apontam para uma predominância de quadros mais severos de ansiedade entre o público feminino, visto que aproximadamente 58% das estudantes situaram-se nos níveis moderado e grave de ansiedade. Tal resultado corrobora com achados prévios da literatura, que reiteram a maior prevalência de transtornos ansiosos entre mulheres, fenômeno geralmente associado a fatores biopsicossociais, culturais e hormonais.

Esses achados estão em consonância com a literatura científica, que de modo recorrente evidencia a maior incidência de quadros ansiosos no sexo

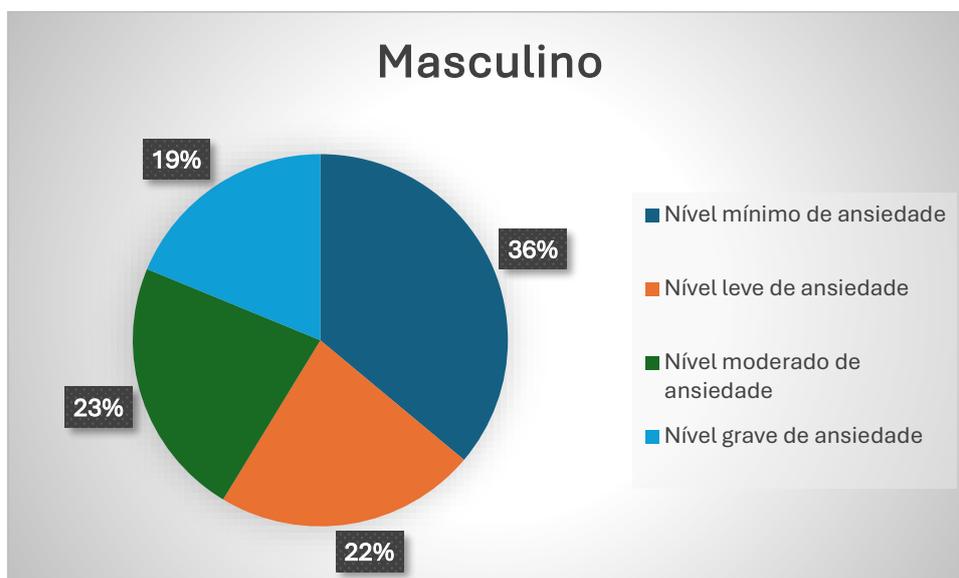
feminino. Assim, os dados apresentados no Gráfico 5, organizados conforme os pressupostos da estatística descritiva, reforçam evidências empíricas de que o sexo constitui uma variável significativa na compreensão dos níveis de ansiedade em contextos educacionais.

Nesse sentido, os resultados corroboram o estudo realizado por Rodrigues e Pelisoli (2008 apud Oliveira & Boruchovitch, 2021), que investigaram a prevalência de indicadores de ansiedade em uma amostra composta por 1.046 estudantes de cursos pré-vestibulares na cidade de Porto Alegre (RS), dos quais 390 (37,3%) eram do sexo masculino e 656 (62,7%) do sexo feminino, com idade média de 18 anos. A pesquisa foi conduzida por meio de um questionário e da aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Segundo os autores, a complexidade inerente à etapa de vida vivida pelos candidatos ao vestibular, associada à pressão pela escolha profissional, configura-se como um fator ansiogênico relevante, o que justifica a importância de estudos direcionados a essa população. Ao comparar os níveis totais de ansiedade segundo o sexo, foi observada uma diferença estatisticamente significativa, com as alunas apresentando níveis mais elevados de ansiedade em todas as categorias leve, moderada e grave, quando comparadas aos alunos do sexo masculino.

Além disso, observou-se que o alto percentual de estudantes femininas em níveis moderado e grave indica não apenas uma resposta individual à pressão escolar, mas também um fenômeno coletivo, refletindo padrões estruturais de organização do ensino médio que podem exacerbar a ansiedade em determinados grupos. A comparação com estudos anteriores, como Rodrigues e Pelisoli (2008 apud Oliveira & Boruchovitch, 2021), reforça que essa vulnerabilidade não é pontual, mas recorrente, indicando que o sexo constitui uma variável significativa na compreensão dos processos de sofrimento psicológico no ambiente educacional.

Portanto, a ansiedade surge como resultado de interações complexas entre o desenvolvimento biopsicossocial da estudante, o contexto escolar e as pressões sociais, reforçando a necessidade de políticas educacionais e estratégias de apoio emocional sensíveis às especificidades do público feminino.

Gráfico 5- Relação entre a ansiedade e o sexo Masculino no Inventário de Ansiedade Beck (BAI).



Fonte: Pesquisa Direta.

O gráfico 5 apresenta a distribuição percentual dos níveis de ansiedade entre os participantes do sexo masculino, conforme avaliação realizada com base no Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Verifica-se que a maior proporção de estudantes do sexo masculino encontra-se no nível mínimo de ansiedade, representando 36% da amostra. Em seguida, observa-se que 23% dos participantes apresentaram nível moderado de ansiedade, enquanto 22% classificaram-se no nível leve. Por fim, 19% dos respondentes demonstraram nível grave de ansiedade.

A distribuição apresentada evidencia que, ao contrário do grupo feminino, a maior parcela dos estudantes do sexo masculino concentra-se nos níveis mínimo e leve de ansiedade, totalizando aproximadamente 58% da amostra masculina. Apenas 42% dos participantes situam-se em níveis considerados clinicamente mais relevantes (moderado e grave), sendo que a proporção de indivíduos no nível grave é sensivelmente inferior à observada no grupo feminino (19% versus 31%).

Estes dados corroboram achados amplamente descritos na literatura científica, que indicam uma menor prevalência de transtornos ansiosos no sexo masculino quando comparado ao feminino. Tal diferença pode ser atribuída a

múltiplos fatores biopsicossociais, incluindo modelos culturais de expressão emocional e padrões de socialização que refletem a divisão sexual do trabalho na sociedade. Desde cedo, homens são frequentemente socializados para assumir papéis de provedor e protetor, com ênfase em controle, força e racionalidade, o que tende a desencorajar a manifestação explícita de sintomas ansiosos. Por outro lado, as mulheres, socialmente associadas a papéis de cuidado e manutenção das relações interpessoais, podem ter maior permissão e expectativa de expressar vulnerabilidade emocional, refletindo-se em níveis mais elevados de ansiedade identificados nas pesquisas. Dessa forma, a divisão sexual do trabalho não apenas organiza as funções sociais, mas também influencia padrões de enfrentamento, percepção de estresse e formas de vivenciar a ansiedade entre os diferentes sexos.

Além disso, a identificação de 19% dos homens com níveis graves de ansiedade sugere que, embora a prevalência seja inferior à observada entre as mulheres, ainda assim há uma proporção significativa de indivíduos do sexo masculino suscetíveis a quadros de ansiedade intensos, evidenciando que o sexo constitui uma variável relevante na compreensão da manifestação dos níveis de ansiedade.

Observou-se uma distribuição desigual da ansiedade entre os sexos, sendo evidente a maior prevalência de níveis elevados de ansiedade entre as estudantes do sexo feminino. A apresentação gráfica dos dados, permitiu visualizar essa disparidade de forma clara e acessível, reforçando tendências já observadas em estudos prévios.

Na sequência, procede-se à apresentação do Gráfico 6, o qual descreve a distribuição dos níveis de estresse percebido entre os discentes, com base nos dados obtidos mediante a aplicação da Escala de Estresse Percebido (PSS), instrumento amplamente validado para a avaliação do constructo em questão.

Gráfico 6: Níveis de estresse na Escala de Estresse Percebido (PSS)



Fonte: Pesquisa Direta.

A aplicação da *Perceived Stress Scale* (PSS) permitiu aferir, de forma sistemática, os níveis de estresse percebido entre os estudantes da amostra analisada. Esta escala, amplamente validada na literatura científica (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), mede o grau em que as situações da vida são avaliadas como estressantes, captando aspectos subjetivos da percepção de imprevisibilidade, incontrollabilidade e sobrecarga.

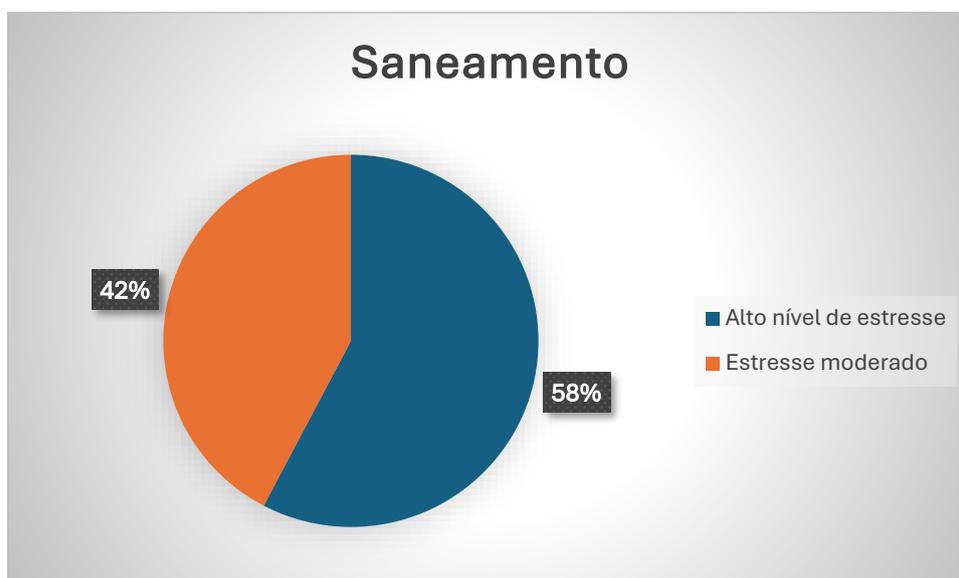
A análise estatística descritiva foi empregada como ferramenta metodológica inicial, com a distribuição de frequências relativas utilizada para categorizar os níveis de estresse segundo os pontos de corte estabelecidos pela própria escala. Os dados evidenciaram uma distribuição assimétrica, com ausência total de casos no nível de estresse baixo, e uma divisão quase equitativa entre os níveis moderado (51%) e alto (49%).

Tal polarização entre níveis moderado e elevado de estresse sugere uma tendência preocupante, uma vez que a ausência de indivíduos na categoria de estresse baixo indica uma prevalência total de sofrimento psíquico significativo entre os respondentes. Em termos epidemiológicos, esse achado pode ser interpretado como um indicativo de risco elevado para o desenvolvimento de transtornos relacionados ao estresse crônico, tais como ansiedade generalizada, depressão e síndrome de burnout, conforme demonstrado em diversos estudos

longitudinais (Liu et al., 2019; Slavich & Irwin, 2014).

Do ponto de vista psicobiológico, a manutenção prolongada de níveis elevados de estresse percebido está associada à ativação constante do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), levando ao aumento na liberação de cortisol e a consequentes disfunções no sistema imunológico, cardiovascular e cognitivo (McEwen, 2007). Além disso, no contexto acadêmico, esse padrão pode impactar negativamente a performance acadêmica, os relacionamentos interpessoais e a motivação intrínseca, fatores críticos para o desenvolvimento integral dos estudantes (Robotham & Julian, 2006).

GRÁFICO 7: Níveis de estresse na Escala de Estresse Percebido (PSS) do curso integrado em saneamento



Fonte: Pesquisa Direta.

A análise dos dados representados no Gráfico 7, referentes aos níveis de estresse percebido entre os estudantes do curso técnico integrado em Saneamento, revela que 58% da amostra apresentou nível alto de estresse, enquanto os 42% restantes se enquadraram na categoria de estresse moderado, segundo os critérios estabelecidos pela *Perceived Stress Scale* (PSS).

Essa distribuição percentual, majoritariamente inclinada para o nível elevado de estresse, é indicativa de uma tendência de sobrecarga psicoemocional significativa entre os estudantes analisados. A ausência de casos classificados com estresse baixo reforça um padrão preocupante, já que

o estresse elevado, sobretudo quando crônico, está fortemente associado à deterioração da saúde mental, além de impactos cognitivos e comportamentais relevantes (McEwen, 2007; Slavich & Irwin, 2014).

No contexto específico de cursos técnicos integrados, particularmente em áreas como o saneamento, é comum observar exigências acadêmicas intensas, somadas à necessidade de conciliar componentes teóricos e práticos, o que pode amplificar a percepção de imprevisibilidade e descontrole, elementos centrais da definição de estresse percebido (Cohen *et al.*, 1983).

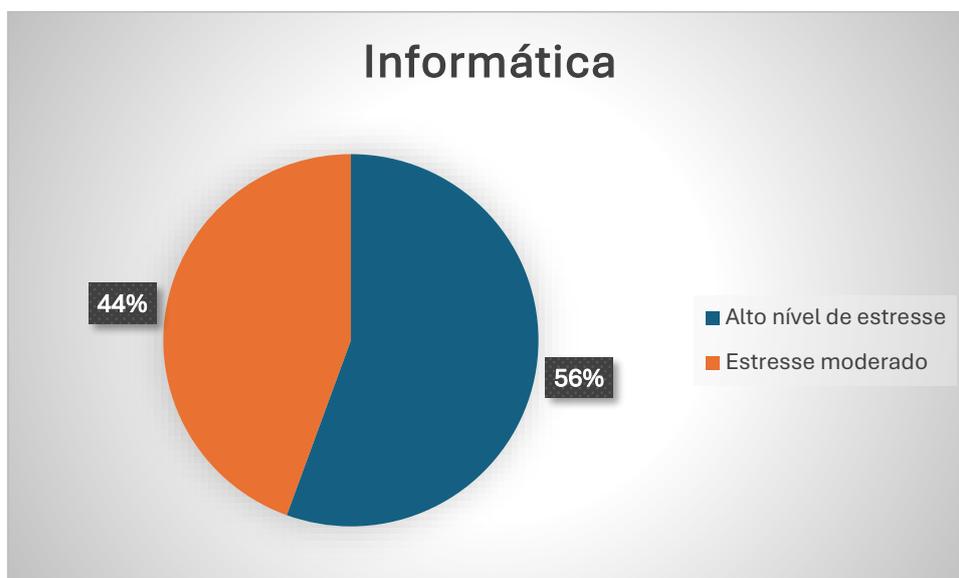
Sob a perspectiva do plano sistêmico e institucional, essas experiências individuais estão mediadas por estruturas organizacionais e políticas educacionais que moldam a vida escolar. A carga horária intensa, a organização das avaliações, as expectativas acadêmicas e a disponibilidade (ou ausência) de suporte emocional na instituição escolar refletem a influência de dimensões institucionais sobre o bem-estar dos estudantes. Dessa forma, a ansiedade não pode ser compreendida apenas como uma resposta individual, mas como resultado da interação entre características pessoais, pressões contextuais e estruturas educacionais, evidenciando a necessidade de intervenções que considerem tanto os fatores individuais quanto os aspectos sistêmicos e institucionais do ambiente escolar.

Do ponto de vista neurofisiológico, a exposição prolongada a altos níveis de estresse ativa constantemente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), resultando em níveis elevados de cortisol. Tal disfunção pode comprometer funções cognitivas, como atenção, memória de trabalho e tomada de decisão, além de enfraquecer o sistema imunológico (McEwen, 2007).

Isso é particularmente preocupante em estudantes, uma vez que o bom desempenho acadêmico depende da integridade dessas funções.

Adicionalmente, a literatura aponta que níveis elevados de estresse entre estudantes estão associados a maior risco de evasão escolar, aumento da sintomatologia ansiosa e depressiva, dificuldades de socialização e queda da motivação intrínseca (Robotham & Julian, 2006).

Gráfico 8: Níveis de estresse na Escala de Estresse Percebido (PSS) do curso integrado em informática



Fonte: Pesquisa Direta.

O gráfico 8 revela que, no curso integrado em informática, 56% dos estudantes apresentaram um alto nível de estresse, enquanto 44% apresentaram um nível moderado de estresse. Essa distribuição percentual sugere que a maior parte dos participantes apresenta níveis elevados de estresse.

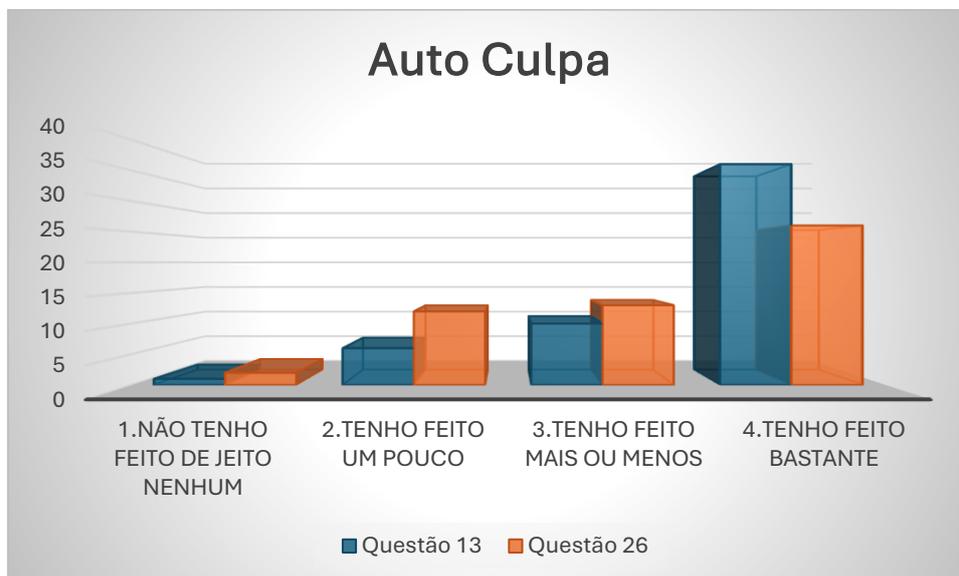
Logo em seguida, os estudantes responderam ao COPE Breve: originalmente denominado *Brief COPE*. Os dados encontrados para aferir as diversas maneiras com que os indivíduos lidam com circunstâncias estressantes são apresentados no gráfico.

O instrumento é composto por 28 itens distribuídos em 14 dimensões, cada uma avaliada por pares de questões específicas: coping ativo (itens 2 e 7), planejamento (14 e 25), reinterpretação positiva (12 e 17), aceitação (20 e 24), humor (18 e 28), religião (22 e 27), suporte emocional (5 e 15), suporte instrumental (10 e 23), autodistração (1 e 19), negação (3 e 8), desabafo (9 e 21), uso de substâncias (4 e 11), desinvestimento comportamental (6 e 16) e autculpabilização (13 e 26) (CARVER, 1997).

Por meio da análise de respostas dos participantes da pesquisa, pode-se destacar que as subescalas que obtiveram maior pontuação foram a de auto

culpa e, logo em seguida a de planejamento.

Gráfico 09: Subescala Auto Culpa do Cope Breve



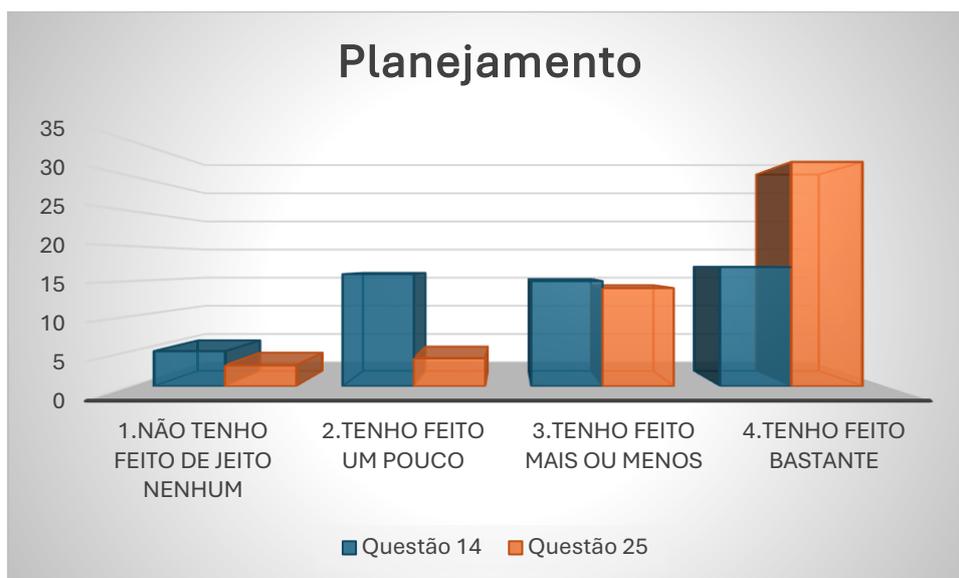
Fonte: Pesquisa Direta.

No Gráfico 09, observa-se que a subescala de autocrítica e culpa, composta pelos itens 13 ("Tenho me criticado") e 26 ("Tenho me culpado pelas coisas que aconteceram"), apresentou uma predominância significativa de respostas na alternativa número 4, denotando uma tendência marcante à autoatribuição negativa por parte dos estudantes. Este padrão de resposta revela níveis elevados de autocrítica e responsabilização pessoal frente a eventos adversos, sobretudo em contextos escolares. A literatura recente aponta que a autocrítica exacerbada está fortemente correlacionada a desfechos psicológicos negativos, como aumento do sofrimento emocional, sintomas depressivos e transtornos ansiosos (Ehret et al., 2021; Werner *et al.*, 2022).

Tais achados sugerem que a internalização das dificuldades, uma característica marcante dessa estratégia cognitiva pode comprometer a saúde mental ao reforçar sentimentos de inadequação e culpa.

Embora, em algumas situações, essa postura possa ser interpretada como uma tentativa de controle pessoal que impulsiona mudanças adaptativas, estudos contemporâneos indicam que níveis elevados de autoculpa estão associados à diminuição da autoestima, maior reatividade ao estresse e padrões disfuncionais de regulação emocional (Luyten et al., 2021; Zobel & Koster, 2023).

Gráfico 10: Subescala Planejamento do Cope Breve



Fonte: Pesquisa Direta.

Por sua vez, as questões 14 ("Tenho tentado criar uma estratégia em relação ao que fazer") e 25 ("Tenho pensado bastante sobre os passos que irei dar") integram a subescala Planejamento. Também nessa subescala observou-se predominância da alternativa número 4, o que indica que a maioria dos estudantes tende a utilizar o planejamento ativo como estratégia de enfrentamento. Essa abordagem é considerada adaptativa e funcional, pois está relacionada a um maior senso de controle, tomada de decisões mais eficaz e melhores resultados, especialmente no ambiente escolar.

Resultados semelhantes foram identificados no estudo de Straud e McNaughton-Cassill (2019), realizado com universitários norte-americanos, no qual a auto culpa apresentou uma forte correlação com níveis elevados de estresse. Por outro lado, estratégias proativas de enfrentamento, em especial o planejamento, desempenharam um papel mediador relevante, ajudando a mitigar os efeitos negativos da autculpa sobre o bem-estar psicológico. Esses dados indicam que, apesar da autculpa representar um fator de risco para a saúde mental, sua influência pode ser atenuada quando o indivíduo adota mecanismos adaptativos de regulação emocional, como o planejamento.

De maneira semelhante, a pesquisa conduzida por Cavalcante *et al.* (2021), publicada na *Revista Brasileira de Educação Médica*, utilizou o COPE Breve para investigar as estratégias de enfrentamento adotadas por estudantes

de medicina durante a pandemia de COVID-19. Os resultados apontaram a auto culpa como uma estratégia de evitação comumente associada a sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Em contraste, estratégias como o enfrentamento ativo e o planejamento foram relacionadas a melhores condições de saúde mental. A presença simultânea de mecanismos de enfrentamento funcionais e disfuncionais entre estudantes evidencia não apenas sua vulnerabilidade emocional, mas também o esforço contínuo de adaptação frente às pressões do ambiente acadêmico.

A análise desses dados permite uma leitura coletiva: o uso predominante do planejamento indica que, como grupo, os estudantes não apenas reconhecem os desafios acadêmicos, mas buscam estratégias coordenadas de regulação emocional.

Essa tendência coletiva evidencia um esforço compartilhado de adaptação às pressões do ambiente escolar, sugerindo que a comunidade estudantil desenvolve padrões de enfrentamento funcional que podem servir de referência para intervenções pedagógicas e programas de apoio emocional voltados ao grupo como um todo. Assim, mesmo diante da presença simultânea de estratégias disfuncionais, como a autculpa, a adoção de mecanismos adaptativos demonstra resiliência coletiva e capacidade de auto-organização frente ao estresse acadêmico.

Gráfico 11: Subescala Coping Ativo do Cope Breve



Fonte: Pesquisa Direta.

A Subescala Coping Ativo, composta pelas questões 02 ("Tenho concentrado meus esforços para fazer alguma coisa em relação à situação na qual me encontro") e 07 ("Tenho tomado alguma atitude para tentar melhorar a situação"), revela o grau em que os estudantes adotam estratégias voltadas à ação para enfrentar adversidades.

Esses dados indicam que a maioria dos estudantes faz uso moderado das estratégias de coping ativo, com predominância nas alternativas intermediárias (2 e 3), sugerindo um envolvimento parcial com ações práticas de enfrentamento. A baixa adesão à alternativa mais elevada ("Tenho feito bastante") pode refletir barreiras como falta de recursos emocionais, exaustão ou ausência de repertório de enfrentamento mais estruturado, especialmente em ambientes escolares desafiadores.

Embora não haja concentração expressiva na resposta "Não tenho feito de jeito nenhum", os baixos percentuais de respostas máximas sinalizam uma necessidade de fortalecimento dessas habilidades, coadunado com Silva et al. (2021) e Compas et al. (2021), sobretudo considerando que o coping ativo está associado a melhor saúde mental, menor estresse percebido e maior resiliência acadêmica.

Além disso, a discrepância entre as duas questões — especialmente o número ligeiramente maior de estudantes que afirmaram tentar "encontrar soluções práticas" em relação a "lidar com a situação da melhor maneira possível" — pode indicar que alguns estudantes adotam estratégias pontuais, mas ainda enfrentam dificuldades em manter um enfrentamento global mais consistente e proativo.

No plano coletivo, esses resultados apontam que, enquanto o grupo demonstra certo engajamento em estratégias de coping ativo, há uma limitação coletiva em consolidar ações consistentes e abrangentes de enfrentamento. A discrepância observada entre as duas questões com maior número de estudantes afirmando tentar "encontrar soluções práticas" em comparação a "lidar com a situação da melhor maneira possível" evidencia que o grupo ainda adota estratégias pontuais, sem necessariamente desenvolver uma abordagem integrada e sistemática para lidar com o estresse acadêmico.

Essa análise coletiva indica a necessidade de intervenções institucionais que fortaleçam competências de coping ativo, promovendo recursos

estruturados, apoio pedagógico e programas de capacitação emocional, de modo a ampliar a capacidade do grupo de agir de forma mais proativa diante das demandas escolares.

Estudos anteriores, como Silva et al. (2021) e Compas et al. (2021), reforçam que o fortalecimento do coping ativo está relacionado a melhor saúde mental, menor estresse percebido e maior resiliência acadêmica, evidenciando que ações voltadas ao grupo como um todo podem potencializar o efeito das estratégias individuais e contribuir para um ambiente escolar mais saudável.

Gráfico 12: Subescala Reinterpretação Positiva do Cope Breve



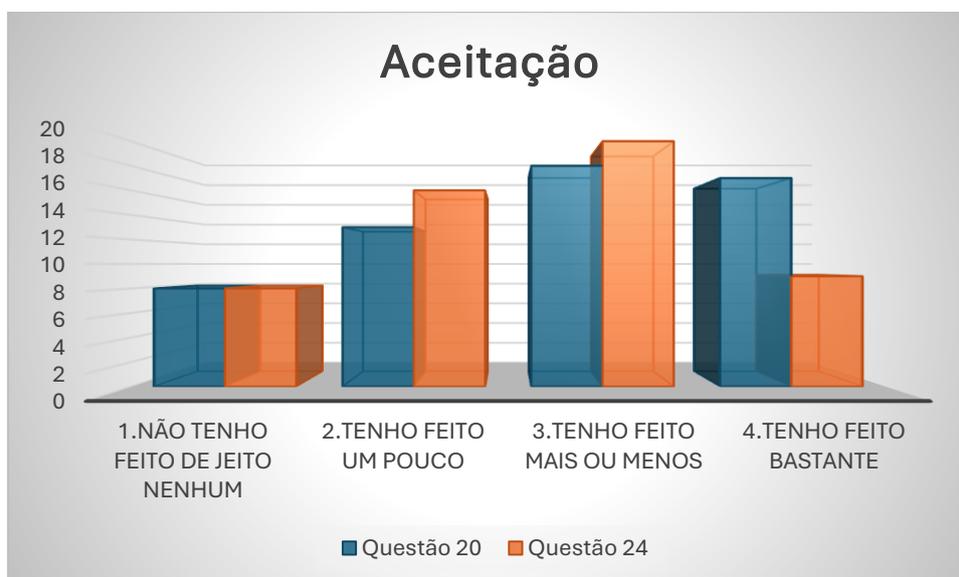
Fonte: Pesquisa Direta.

A subescala de Reinterpretação Positiva composta pelas questões 12 ("Tenho tentado enxergar a situação de outra forma para fazê-la parecer mais positiva") e 17 ("Tenho tentado enxergar algo de bom no que está acontecendo"), avalia a capacidade do indivíduo de reformular cognitivamente situações estressantes, atribuindo-lhes significados mais positivos e construtivos. Essa estratégia de enfrentamento tem sido associada a melhores indicadores de bem-estar psicológico e menor risco de desenvolvimento de psicopatologias. Observa-se que a maioria dos participantes se concentra nas alternativas intermediárias (2 e 3), indicando uma utilização moderada da estratégia de Reinterpretação Positiva. A menor frequência está na alternativa 4, sugerindo que poucos indivíduos utilizam essa estratégia de forma intensa.

Essa tendência é coerente com achados da literatura científica. Estudos clássicos de Folkman e Lazarus (1985) destacam que a reinterpretação positiva, ou reavaliação cognitiva, está associada à redução do estresse percebido e à adaptação emocional. Pesquisas mais recentes, como Compas et al. (2017) e Garnefski et al. (2002), reforçam que estratégias cognitivas adaptativas, incluindo a reinterpretação positiva, contribuem para melhor bem-estar psicológico e menor risco de desenvolvimento de psicopatologias. Além disso, Silva et al. (2021) evidenciaram que estudantes universitários que utilizam essa estratégia apresentam maior resiliência acadêmica e menor estresse percebido.

No plano coletivo, a adoção moderada da reinterpretação positiva pelo grupo sugere que, enquanto os estudantes reconhecem a importância de reformular cognitivamente situações adversas, há espaço para fortalecer essa habilidade, de modo a potencializar efeitos protetivos sobre a saúde mental. A presença de uso intermediário predominante indica um esforço coletivo de enfrentamento, mas também revela a necessidade de intervenções educacionais que incentivem estratégias cognitivas mais consistentes e intensas, promovendo maior controle emocional e bem-estar psicológico entre os estudantes.

Gráfico 13: Subescala Aceitação do Cope Breve



Fonte: Pesquisa Direta.

A Subescala de Aceitação, composta pelas questões 20 ("Tenho aceitado a realidade do fato acontecido") e 24 ("Tenho aprendido a conviver com esta

situação”), avalia a habilidade do indivíduo de reconhecer e aceitar a realidade de situações estressantes, compreendendo que certos acontecimentos estão além do controle do indivíduo e demandam adaptação emocional para lidar de forma funcional com as circunstâncias.

As maiores frequências aparecem nas categorias intermediárias (“Tenho feito mais ou menos”), sugerindo que a aceitação é usada com intensidade moderada. A resposta “Tenho feito bastante” teve um resultado considerável na questão 20 (17 respostas), mas cai para 9 na questão 24. Isso pode indicar variação no tipo de situação estressante avaliada. A baixa incidência de “Não tenho feito de jeito nenhum” sugere que a maioria dos participantes recorre, pelo menos parcialmente, à aceitação como estratégia.

Essa estratégia é considerada adaptativa, especialmente quando aliada a outras estratégias proativas como resolução de problemas e reinterpretação positiva. A aceitação, como estratégia de enfrentamento, pode ser positivamente associada à saúde mental, especialmente em situações em que a mudança não é possível. Segundo Lazarus e Folkman (1984), a aceitação é uma forma de ajustamento cognitivo que pode reduzir sofrimento psicológico.

Gráfico 14: Subescala Humor do Cope Breve



Fonte: Pesquisa Direta.

A subescala Humor do COPE Breve investiga a utilização do humor como forma de enfrentamento ao estresse, ou seja, o quanto o indivíduo tenta ver o

lado engraçado das situações difíceis ou faz piadas para lidar com problemas. É uma estratégia de enfrentamento emocional que pode ser adaptativa, dependendo do contexto, da intensidade e do tipo de humor utilizado (humor positivo vs. autodepreciativo). De acordo com Martin et al. (2003), os estilos de humor podem ser classificados em quatro categorias: afiliativo, caracterizado pelo uso de humor para facilitar as relações sociais e criar vínculos interpessoais; autoaprimorador, relacionado à capacidade de manter uma perspectiva positiva e bem-humorada mesmo em situações adversas; agressivo, que envolve o uso do humor para criticar ou zombar dos outros, podendo causar danos interpessoais; e autodepreciativo, no qual o indivíduo utiliza piadas autocríticas que podem afetar negativamente sua autoestima.

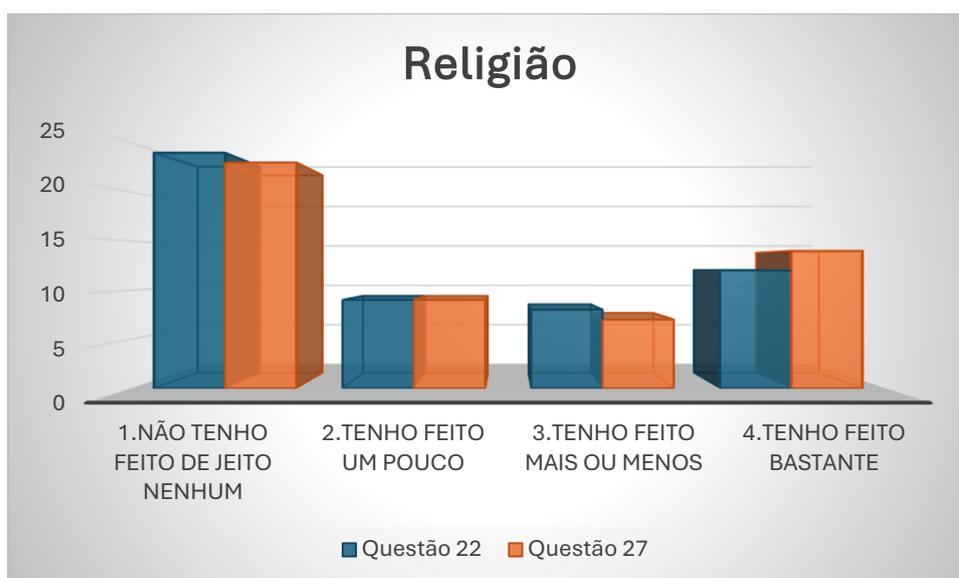
Enquanto os estilos afiliativo e autoaprimorador são considerados mais adaptativos, pois contribuem para o bem-estar psicológico e a manutenção de relações sociais saudáveis, os estilos agressivo e autodepreciativo são vistos como potencialmente disfuncionais, podendo estar associados a níveis mais altos de estresse e sofrimento emocional (Martin et al., 2003; Chamorro-Premuzic et al., 2007).

Na Questão 18 (“Tenho feito piadas da situação”), tem-se uma alta concentração de respostas na alternativa “Tenho feito bastante” (24), indicando uso elevado de humor nessa situação, possivelmente associado aos estilos mais adaptativos, como o afiliativo ou o autoaprimorador. Já na Questão 28 (“Tenho ridicularizado a situação”), houve uma queda significativa na alternativa “Tenho feito bastante” (apenas 9) e um aumento na opção “Não tenho feito de jeito nenhum” (22), sugerindo uma menor utilização de estilos de humor mais agressivos ou depreciativos.

Isso sugere variabilidade situacional, ou seja, o uso do humor depende muito do tipo de estresse vivenciado e do estilo predominante de humor do indivíduo (Martin et al., 2003).

O dado mais evidente é a forte oscilação entre as duas questões, o que indica que o humor pode ser uma estratégia pontual ou sensível ao contexto emocional. O uso do humor como estratégia de enfrentamento é evidenciado nos dados da Questão 18 (uso intenso), mas demonstrou menor prevalência na Questão 28, indicando que é situacional e variável.

Gráfico 15: Subescala Religião do Cope Breve



Fonte: Pesquisa Direta.

A subescala Religião do COPE Breve avalia o uso da fé, oração, crenças espirituais e religiosidade como formas de lidar com o estresse. Essa estratégia de enfrentamento pode ser adaptativa ou desadaptativa, dependendo do tipo de religiosidade (positiva vs. negativa) e do contexto cultural e individual.

Há uma predominância de respostas “Não tenho feito de jeito nenhum” (24 e 23), sugerindo que a maioria dos respondentes não utiliza estratégias religiosas com frequência para lidar com o estresse. Um grupo menor (12 a 14 pessoas) relatou uso intenso da religiosidade. O padrão de respostas é consistente nas duas questões, indicando baixa variação situacional do uso da religião entre os participantes.

Os dados indicam que a estratégia religiosa é pouco adotada pela maioria dos participantes nesta amostra. Isso pode estar relacionado a fatores como baixa religiosidade pessoal, contexto secular ou geração jovem. No entanto, uma minoria expressiva a utiliza intensamente.

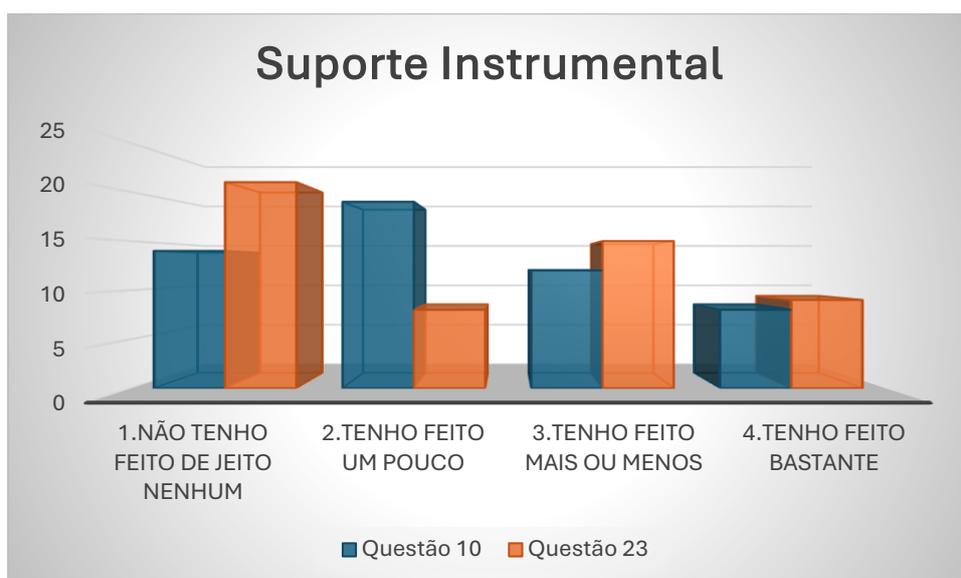
Gráfico 16: Subescala Suporte Emocional do Cope Breve



Fonte: Pesquisa Direta.

A subescala "Suporte Emocional" do COPE Breve avalia o quanto os indivíduos procuram apoio emocional como estratégia de enfrentamento, como forma de lidar com situações difíceis. Ela é composta pela questão 5 (Tenho recebido apoio emocional de outras pessoas) e questão 15 (Tenho recebido conforto e compreensão de alguém). Ambas as questões apresentam médias entre 2 e 3, o que sugere um uso moderado da estratégia de suporte emocional. A distribuição mostra que a maioria dos participantes não escolheu os extremos ("de jeito nenhum" ou "bastante"), indicando uma postura intermediária diante do enfrentamento emocional. A pontuação média sugere que os participantes recorrem ao suporte emocional ocasionalmente, mas não como principal estratégia de enfrentamento. Houve um leve aumento no número de participantes escolhendo "tenho feito mais ou menos", o que pode indicar uma mudança no tipo de estressor abordado por essa pergunta ou uma maior aceitação do suporte com o tempo. As médias são bastante próximas (2,34 e 2,46), indicando boa consistência entre os itens da subescala.

Gráfico 17: Subescala Suporte Instrumental do Cope Breve

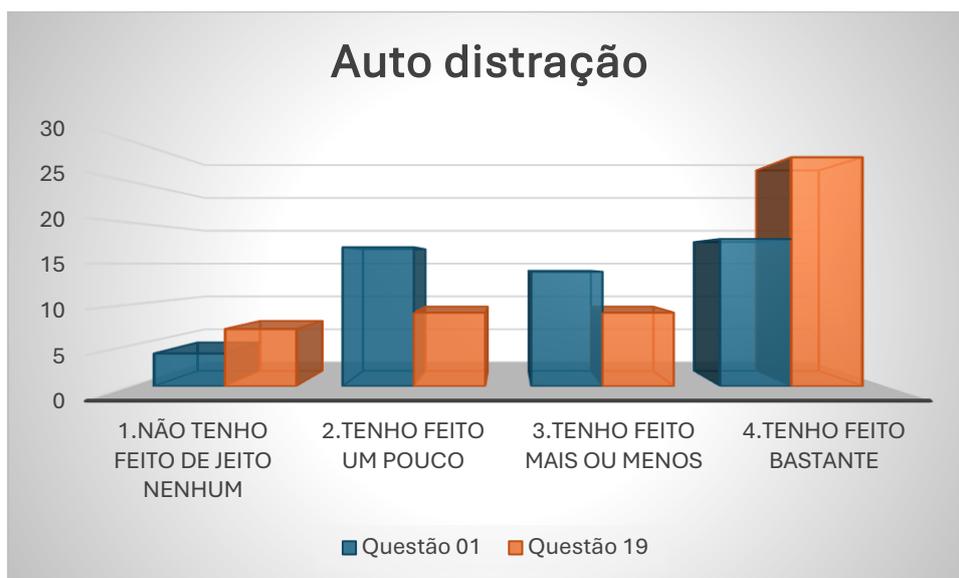


Fonte: Pesquisa Direta.

A subescala Suporte Instrumental avalia a busca por ajuda prática ou conselhos concretos em momentos de estresse. Exemplos de comportamentos incluem pedir orientação, conselhos ou assistência direta. Ambas as questões têm médias próximas (2,26 e 2,23), indicando uso moderado e limitado de estratégias de suporte instrumental. A maioria dos participantes não indicou "bastante" uso dessa estratégia.

A alternativa mais escolhida na questão 23 foi "não tenho feito de jeito nenhum", sugerindo uma menor tendência à busca de ajuda prática. Os resultados sugerem que os participantes, em sua maioria, não têm buscado ativamente apoio prático em momentos de estresse. O baixo uso de suporte instrumental pode estar relacionado com maior sobrecarga emocional ou baixa rede de apoio. Estudos mostram que a busca por ajuda instrumental pode atuar como fator protetor em situações de crise.

Gráfico 18: Subescala Auto Distração do Cope Breve



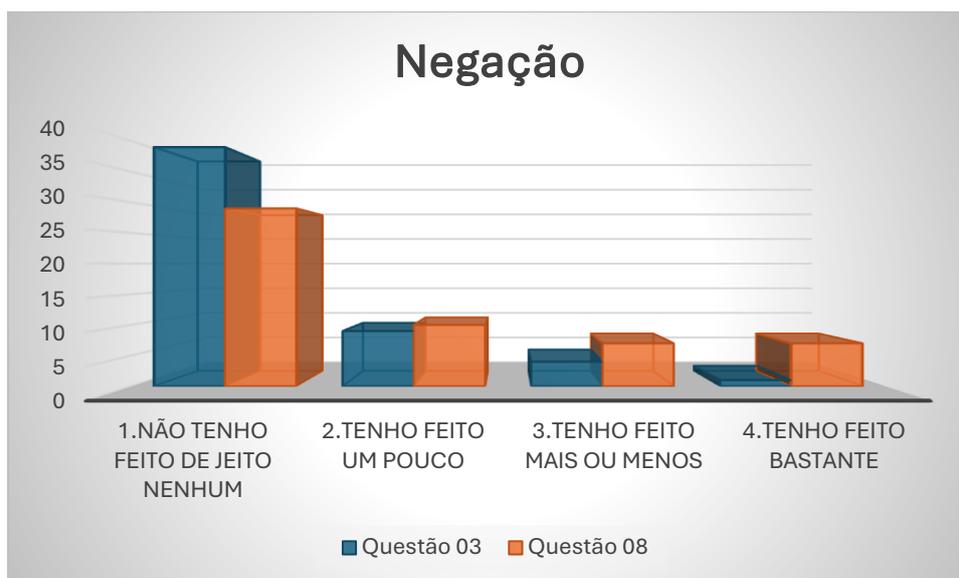
Fonte: Pesquisa Direta.

A subescala auto distração avalia a tendência do indivíduo a se distrair de um problema através de outras atividades (ex: assistir TV, ler, sair de casa). Pode indicar estratégias adaptativas (descanso, lazer) ou evitativas, dependendo do contexto. A predominância da alternativa "Tenho feito bastante" na questão 19, indica que muitos participantes utilizam a auto distração de forma frequente como estratégia de enfrentamento. A auto distração parece ser uma das estratégias mais utilizadas pelos participantes para lidar com o estresse. Isso pode refletir um uso adaptativo (alívio momentâneo do estresse) ou um indicativo de estratégias evitativas frente a problemas complexos que exigem ação direta.

Na Questão 01 houve uso moderado-alto de auto distração (média \approx 2,87). E na Questão 19 uso elevado de auto distração (média \approx 3,09), sendo a mais alta entre as subescalas analisadas até agora. A Predominância da alternativa "Tenho feito bastante" na questão 19, indica que muitos participantes utilizam a auto distração de forma frequente como estratégia de enfrentamento.

As médias observadas nesse estudo (2,87 e 3,09) indicam um uso mais frequente da auto distração, sugerindo uma tendência dos participantes a recorrerem a essa estratégia diante de estressores.

Gráfico 19: Subescala Negação do Cope Breve



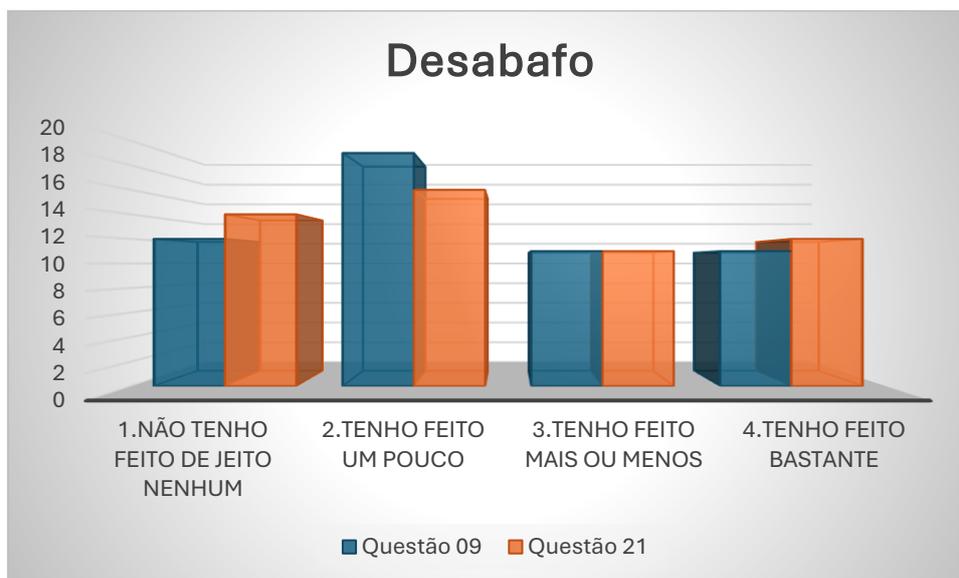
Fonte: Pesquisa Direta.

A subescala Negação do *COPE Breve* mede o uso de mecanismos de defesa onde o indivíduo evita reconhecer a realidade de uma situação estressora. Valores baixos indicam uma tendência mais adaptativa, pois a negação, quando utilizada em excesso, é associada a prejuízos na saúde mental e na resolução de problemas (Carver, 1997).

A maioria dos participantes indicou não utilizar a estratégia de negação. A predominância da alternativa "não tenho feito de jeito nenhum" indica que os participantes tendem a enfrentar diretamente suas dificuldades, sem recorrer à evitação ou distorção da realidade. A baixa frequência de respostas nas categorias "tenho feito mais ou menos" e "tenho feito bastante" reforça a interpretação de que a negação não é uma estratégia dominante no repertório de coping deste grupo.

Esses dados corroboram com o estudo de SILVA, MOURA e COSTA, publicado em 2024 na *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas* investigou estratégias de enfrentamento em universitários brasileiros e encontrou baixas médias para a subescala de Negação ($M = 1,72$; $DP = 0,65$), nos quais a grande maioria dos respondentes raramente ou nunca utiliza a negação como forma de lidar com o estresse.

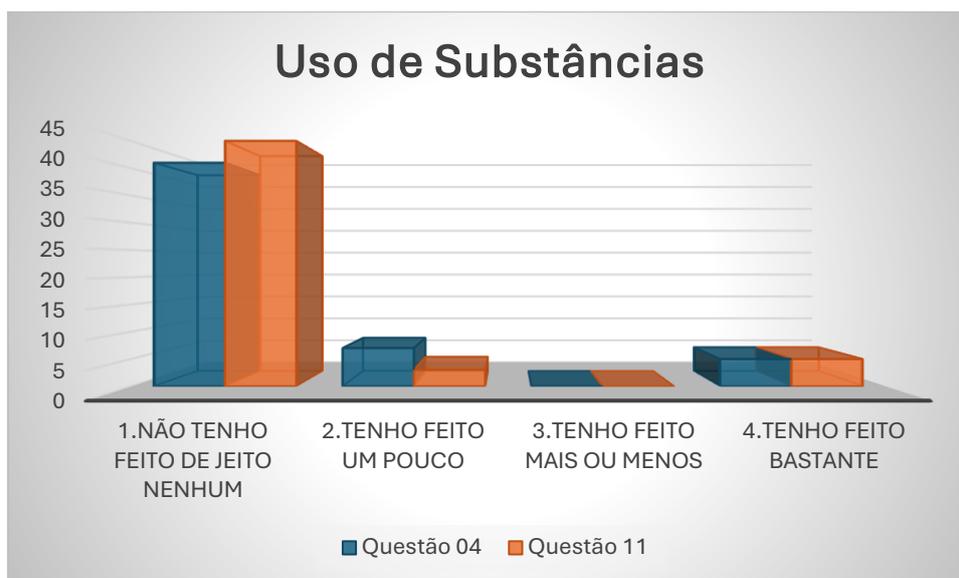
Gráfico 20: Subescala Desabafo do Cope Breve



Fonte: Pesquisa Direta, 2025.

A subescala "Desabafo" é composta por dois itens (no COPE-Breve: Questões 09 e 21). A análise conjunta permitiu ver a frequência com que os participantes recorrem à expressão emocional como estratégia de enfrentamento. A maioria dos participantes não rejeita totalmente o uso do desabafo (apenas 22–26% dizem “não tenho feito de jeito nenhum”). Cerca de 42–44% utilizam o desabafo com frequência moderada a alta (“mais ou menos” ou “bastante”). A distribuição é relativamente equilibrada, indicando que o desabafo é uma estratégia parcialmente adotada. Os dados das Questões 09 e 21 sugerem que o desabafo é uma estratégia presente e moderadamente utilizada pelos participantes. A comparação com dados anteriores (Questões 03 e 08) mostra uma evolução positiva. Quando comparado a estudos prévios com o COPE-Breve, o padrão encontrado é coerente com amostras que possuem algum suporte emocional, mas ainda enfrentam barreiras para a expressão plena de sentimentos. Esse padrão sugere que, embora inicialmente evitado, o desabafo passa a ser adotado com mais frequência o que pode refletir um processo de adaptação emocional ou maior confiança em canais de apoio.

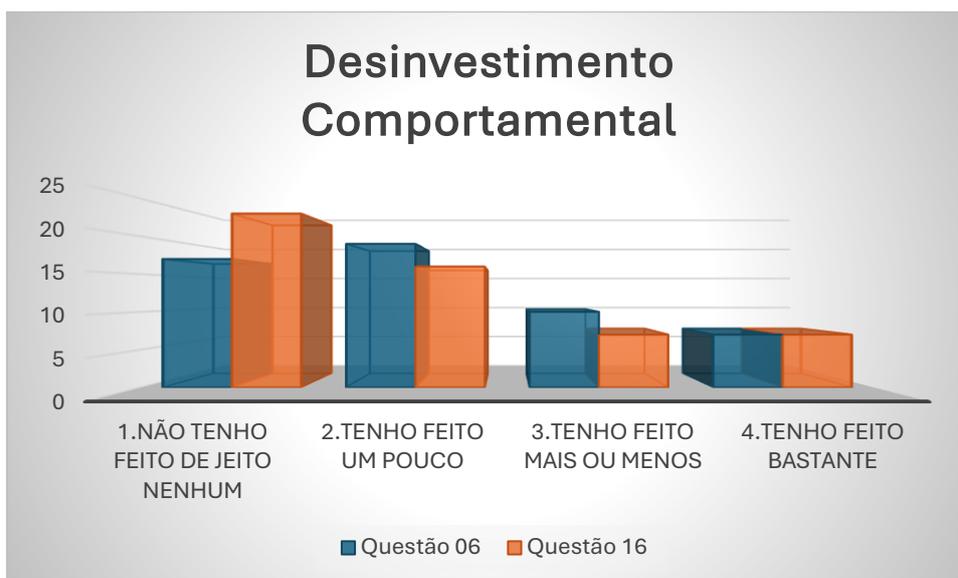
Gráfico 21: Subescala Uso de Substâncias do Cope Breve



Fonte: Pesquisa Direta.

A subescala "Uso de Substâncias" do COPE Breve avalia com que frequência indivíduos recorrem ao uso de álcool, drogas ou medicamentos como estratégia de enfrentamento do estresse. A maioria dos participantes indicou não utilizar substâncias como estratégia de enfrentamento (alternativa 1: 41 na Q04 e 45 na Q11). Poucos relataram uso leve (alternativa 2), e nenhum relatou uso moderado (alternativa 3). Um pequeno número (5 pessoas em ambas as questões) relatou uso frequente de substâncias (alternativa 4). Os dados indicam um baixo índice de uso de substâncias como forma de coping nesta amostra, o que pode estar relacionado a fatores como maior conscientização sobre os riscos do uso abusivo, apoio social saudável, ou perfil de enfrentamento mais adaptativo. O fato de nenhum participante ter selecionado "tenho feito mais ou menos" pode indicar uma percepção polarizada sobre o uso de substâncias (ou se usa frequentemente, ou não se usa). Apesar de baixo, o número de indivíduos que relataram uso frequente (5 pessoas) merece atenção, pois o coping baseado em substâncias está relacionado a piores desfechos em saúde mental, incluindo maior risco de dependência e prejuízos no funcionamento geral (Carver, 1997; Cooper et al., 2023).

Gráfico 22: Subescala Desinvestimento Comportamental do Cope Breve



Fonte: Pesquisa Direta.

A subescala “Desinvestimento Comportamental” indica uma forma desadaptativa de enfrentamento, geralmente associada a passividade, desesperança ou falta de motivação para lidar com situações estressantes. A maioria dos participantes declarou não utilizar (alternativa 1) ou usar pouco (alternativa 2) o desinvestimento comportamental como estratégia (36 respostas na Q06 e 39 na Q16).

Há um pequeno grupo que relatou uso frequente (alternativa 4): 7 participantes em ambas as questões, o que sinaliza vulnerabilidade e merece atenção. Os dados da questão 16 apresentam um leve aumento na opção “não tenho feito” em comparação com a questão 06 (23 vs. 17), o que pode indicar melhora ou variação na percepção sobre essa estratégia entre os itens.

A análise da distribuição dos dados indica que a maioria dos participantes evita o desinvestimento comportamental como estratégia de enfrentamento, o que pode refletir um estilo mais proativo e adaptativo na gestão de estressores. Esse achado corrobora as evidências reportadas por Carver (1997) e Seiffge-Krenke (2019), as quais demonstram que estratégias de enfrentamento ativas e engajadas estão associadas a melhores indicadores de ajustamento psicológico e bem-estar. Entretanto, a presença de indivíduos que relatam o uso frequente do desinvestimento comportamental demanda atenção, visto que essa estratégia tem sido consistentemente relacionada a níveis mais elevados de sintomas

depressivos, comprometimento do desempenho acadêmico e agravamento do estado geral de saúde mental.

Assim, o universo estudado evidencia uma população vulnerável, porém ativa em termos de enfrentamento, na qual a experiência individual de estresse e ansiedade está intimamente ligada a fatores institucionais, contextuais e de gênero, indicando a importância de intervenções pedagógicas e psicológicas que considerem tanto aspectos individuais quanto coletivos.

4 PRODUTO EDUCACIONAL

4.1 AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Esta seção descreve o processo de elaboração, aplicação, avaliação e validação preliminar de um Produto Educacional desenvolvido no contexto da pesquisa intitulada "*Estratégias de Enfrentamento do Estresse e da Ansiedade no Ambiente Escolar: Um Estudo com Jovens Concluintes do Ensino Médio Integrado*". O referido produto consiste em uma cartilha educativa intitulada *Guia Prático para Gerenciar o Estresse e a Ansiedade: Estratégias para Jovens Concluintes do Ensino Médio Integrado*, que está disponível em: <https://releia.ifsertao-pe.edu.br/jspui/handle/123456789/1613>

A proposta central da cartilha é oferecer estratégias práticas e acessíveis que auxiliem os estudantes a enfrentarem sintomas de estresse e ansiedade comumente experienciados no período de conclusão do ensino médio, etapa frequentemente marcada por pressões acadêmicas, decisões profissionais e transições importantes.

O público-alvo da cartilha são os próprios estudantes concluintes do ensino médio integrado, aos quais se busca proporcionar subsídios que favoreçam o desenvolvimento de competências socioemocionais, o fortalecimento da saúde mental e a promoção do bem-estar nessa fase desafiadora da vida escolar.

Conforme Rizzatti et al. (2020), um Produto Educacional na área de Ensino é compreendido como o resultado de uma atividade de pesquisa aplicada, desenvolvida individualmente ou em grupo, com o objetivo de responder a uma problemática oriunda do contexto da prática profissional. Entre suas características essenciais, destacam-se: a aplicabilidade direta, o potencial de compartilhamento e replicação por outros profissionais da área e, sobretudo,

a necessidade de ser submetido à avaliação por seu público-alvo.

Com a finalização do processo de elaboração da cartilha, foram conduzidas as etapas subsequentes de aplicação, avaliação e validação preliminar do material.

A avaliação do produto educacional foi realizada por oito profissionais de Psicologia do IFPE que foram convidados a responderem um questionário desenvolvido por meio do *Google Forms* com o objetivo de apresentar e avaliar criticamente o conteúdo da cartilha <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfzehdKgplv7Y7Jn8YVDx38k0SjFmxltCbh1AS61mOpYK3aig/viewform?usp=preview>

A avaliação foi organizada em cinco eixos:

Eixo A - Estética e organização do material educativo

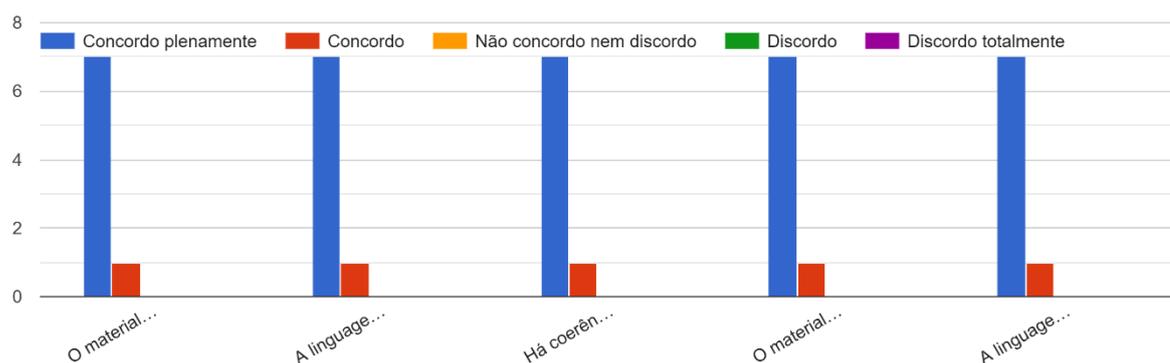
Eixo B - Capítulos do material educativo

Eixo C - Estilo de escrita apresentado no material educativo

Eixo D - Conteúdo apresentado no material educativo

Gráfico 23: O material está organizado de forma que favorece a compreensão do conteúdo?

1. O material está organizado de forma que favorece a compreensão do conteúdo.



Fonte: Pesquisa Direta.

A questão apresentada aos participantes foi: "O material está organizado de forma que favorece a compreensão do conteúdo?" Os dados coletados por meio de formulário eletrônico foram sistematizados e organizados em gráfico de

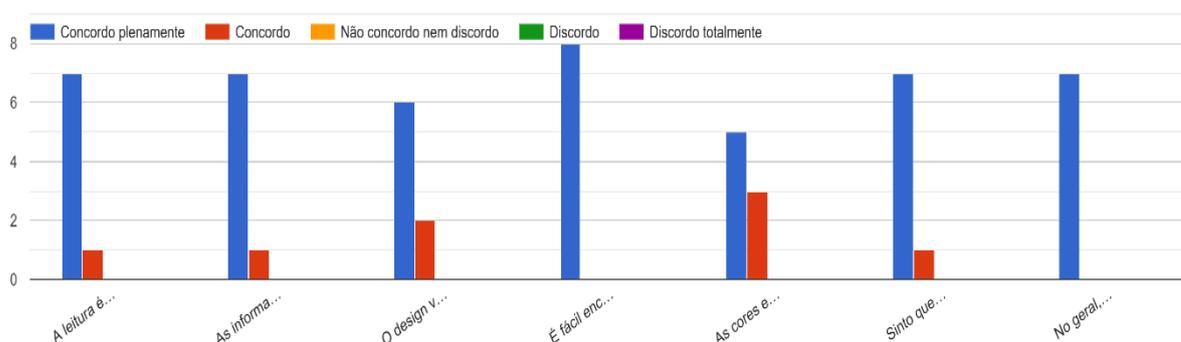
barras, permitindo uma visualização clara da percepção dos respondentes.

Os resultados indicam que, nas cinco afirmações avaliadas (sintetizadas nos eixos do gráfico), a maioria absoluta dos profissionais de Psicologia respondeu "Concordo plenamente", com um total de 7 respostas em cada item, o que representa 87,5% dos respondentes. Apenas 1 participante (12,5%) em cada item respondeu "Concordo". Não houve registros de respostas nas categorias "Não concordo nem discordo", "Discordo" ou "Discordo totalmente".

A ausência de respostas negativas e a predominância do nível máximo de concordância sugerem que o material avaliado apresenta uma organização clara, coerente e adequada à compreensão do conteúdo, segundo a percepção dos profissionais da área.

Gráfico 24: Avalie sua experiência geral, considerando a fluidez da navegação, a facilidade de encontrar o que você precisa e sua satisfação geral.

2. Avalie sua experiência geral, considerando a fluidez da navegação, a facilidade de encontrar o que você precisa e sua satisfação geral.



Fonte: Pesquisa Direta.

A segunda questão do instrumento avaliativo investigou a experiência geral dos profissionais com o material, abrangendo aspectos como fluidez de navegação, facilidade de acesso às informações e nível de satisfação. Os itens avaliativos foram: clareza da leitura, qualidade das informações, design visual, facilidade de encontrar o que se procura, escolha de cores, sensação de continuidade e avaliação geral.

Os resultados demonstraram uma predominância de respostas altamente positivas. Em 5 dos 7 itens avaliados, a opção "Concordo plenamente" foi

marcada por 7 dos 8 respondentes (87,5%), enquanto 1 respondente (12,5%) selecionou "Concordo".

No item referente às cores utilizadas no material, a distribuição foi ligeiramente diferente: 5 respondentes (62,5%) escolheram "Concordo plenamente", enquanto 3 (37,5%) optaram por "Concordo". Esse dado pode indicar uma leve oportunidade de aprimoramento visual, embora ainda reflita um alto índice de aprovação.

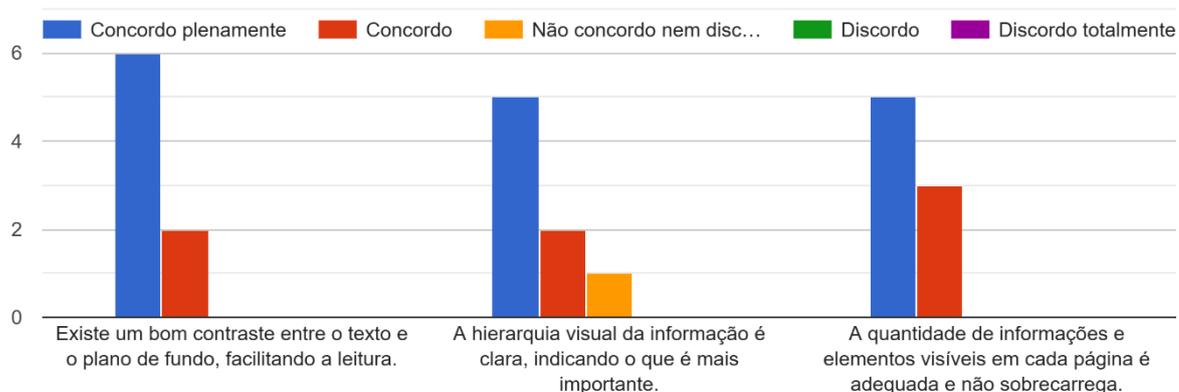
Não foram registradas respostas nas categorias "Não concordo nem discordo", "Discordo" ou "Discordo totalmente", o que evidencia uma satisfação unânime e consistente entre os profissionais quanto à experiência proporcionada pelo material.

A análise evidencia que a maioria dos participantes considera a experiência com o material altamente satisfatória. A fluidez da navegação, a organização do conteúdo e a clareza das informações foram amplamente aprovadas, com destaque para a facilidade de localização das informações, que obteve 100% de "Concordo plenamente".

A ligeira variação na avaliação das cores não compromete a avaliação positiva geral, mas pode ser considerada em eventuais revisões gráficas para otimização da experiência do usuário.

Gráfico 25: Avalie o design visual e a funcionalidade dos elementos da interface, como clareza, organização e responsividade.

3. Avalie o design visual e a funcionalidade dos elementos da interface, como clareza, organização e responsividade.



Fonte: Pesquisa Direta.

A terceira questão buscou avaliar a percepção dos profissionais quanto ao design visual e à funcionalidade dos elementos da interface, com foco em clareza, organização e responsividade. Foram avaliados três aspectos: contraste visual entre texto e fundo, hierarquia das informações e quantidade de elementos exibidos por página.

O item referente ao contraste entre texto e fundo, que influencia diretamente a legibilidade do conteúdo, obteve 75% de "Concordo plenamente" e 25% de "Concordo", totalizando 100% de aprovação positiva. Isso indica que os profissionais perceberam que o material favorece a leitura e a acessibilidade visual.

Quanto à hierarquia visual das informações, 62,5% dos respondentes concordaram plenamente que a estrutura visual facilita a compreensão da importância dos conteúdos, enquanto 25% concordaram de forma parcial e 12,5% se mantiveram neutros. Apesar de ainda apresentar altos níveis de aprovação, este item revelou a menor taxa de concordância plena, sugerindo um possível ponto de aprimoramento em relação à clareza na organização dos elementos visuais.

O item relacionado à quantidade de informações e elementos visíveis em cada página recebeu novamente 75% de "Concordo plenamente" e 25% de "Concordo", sinalizando que os usuários consideram a interface limpa, sem excesso de informações, o que contribui para uma boa experiência de navegação.

Os dados indicam uma percepção majoritariamente positiva quanto ao design e à funcionalidade do material, especialmente nos critérios de legibilidade e equilíbrio de informações por página. O item sobre hierarquia visual, embora também bem avaliado, sugere que há espaço para melhoria na sinalização de níveis de importância e organização dos conteúdos visuais, podendo-se investir em reforço de elementos como títulos, subtítulos e marcadores visuais.

Gráfico 26: Resposta aos itens a seguir sobre os capítulos do material educativo.

Eixo B - Capítulos do material educativo 4. Resposta aos itens a seguir sobre os capítulos do material educativo.



Fonte: Pesquisa Direta.

No que se refere ao item “*Os tópicos estão ligados de forma coerente*”, 87,5% (n=7) dos respondentes afirmaram concordar plenamente, enquanto 12,5% (n=1) concordaram. Não houve respostas nas demais categorias (*não concordo nem discordo, discordo ou discordo totalmente*), o que indica um alto nível de aprovação quanto à coerência entre os temas abordados no material.

Para o item “*Explicita na apresentação do material a origem e os objetivos*”, os mesmos percentuais foram observados: 87,5% (n=7) concordaram plenamente e 12,5% (n=1) concordaram, evidenciando que a maioria dos participantes percebeu com clareza os propósitos e a fundamentação do material apresentado.

Quanto ao item “*Explicita na apresentação o público-alvo a que se destina*”, novamente 87,5% (n=7) dos psicólogos concordaram plenamente e 12,5% (n=1) concordaram, demonstrando que a delimitação do público-alvo foi compreendida de forma satisfatória pelos avaliadores.

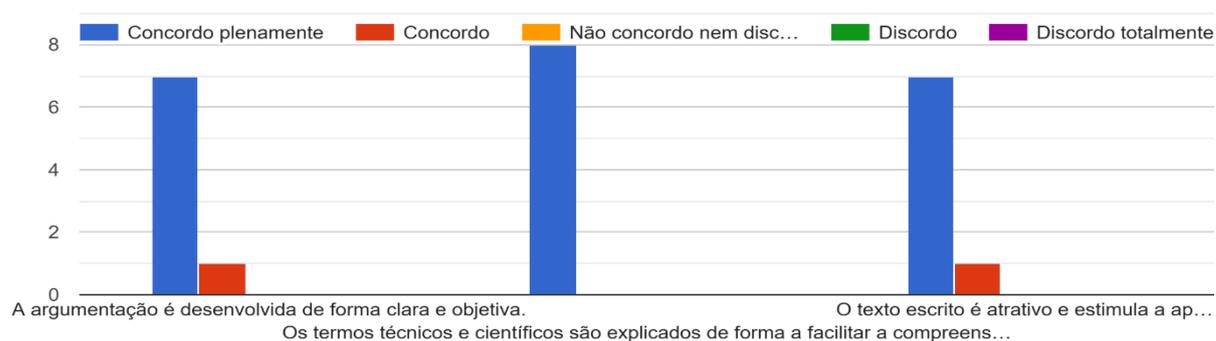
No último item analisado, “*A introdução explica o referencial teórico e a estrutura do material*”, observou-se unanimidade entre os respondentes: 100% (n=8) concordaram plenamente, o que revela uma forte aprovação quanto à clareza teórica e organizacional do material desde sua introdução.

Os dados demonstram uma tendência de avaliação altamente positiva,

com predominância absoluta das respostas mais favoráveis, indicando que o material educativo foi avaliado como bem estruturado, com clareza quanto aos objetivos, coerência nos tópicos e adequada apresentação do público-alvo e dos fundamentos teóricos.

Gráfico 27: Responda os itens a seguir sobre o estilo de escrita apresentado no material educativo.

Eixo C - Estilo de escrita apresentado no material educativo 5. Responda aos itens a seguir sobre o estilo de escrita apresentado no material educativo.



Fonte: Pesquisa Direta.

No item “*A argumentação é desenvolvida de forma clara e objetiva*”, 87,5% dos participantes (n=7) concordaram plenamente, enquanto 12,5% (n=1) concordaram. Não houve registros nas demais categorias de resposta, evidenciando que a clareza e objetividade na argumentação foram amplamente reconhecidas pelos profissionais.

Em relação ao item “*Os termos técnicos e científicos são explicados de forma a facilitar a compreensão*”, a totalidade dos respondentes (100%, n=8) marcou a opção concordo plenamente, demonstrando unanimidade quanto à acessibilidade da linguagem técnica e científica utilizada no material.

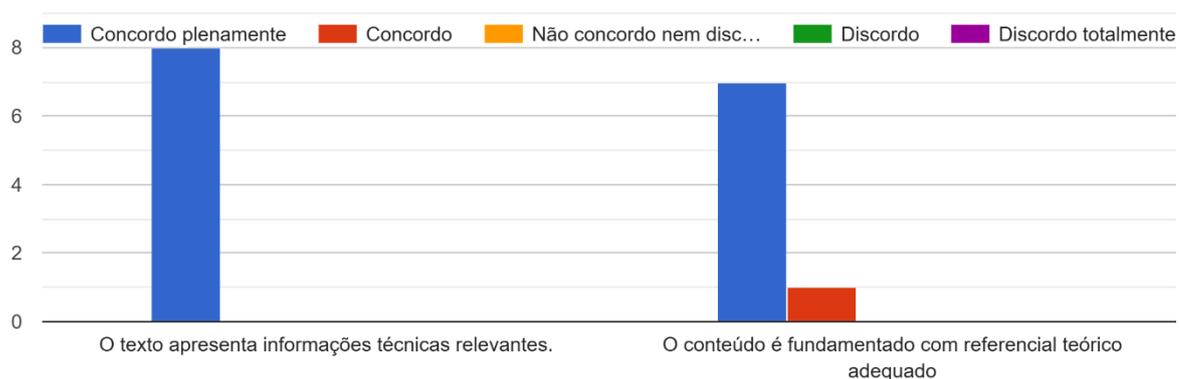
No item “*O texto escrito é atrativo e estimula a aprendizagem*”, novamente 87,5% (n=7) concordaram plenamente e 12,5% (n=1) concordaram, indicando que, além de compreensível, o texto foi percebido como interessante e capaz de favorecer o engajamento do leitor.

A avaliação dos participantes revela que o estilo de escrita adotado no material educativo é amplamente satisfatório, sendo descrito como claro, objetivo, acessível e atrativo. Tais características são fundamentais para garantir a efetividade do material, especialmente em contextos educacionais e

formativos, nos quais a compreensão e a motivação do público são essenciais para a assimilação do conteúdo.

Gráfico 28: Resposta aos itens a seguir sobre o conteúdo apresentado no material educativo.

Eixo D - Conteúdo apresentado no material educativo 6. Resposta aos itens a seguir sobre o conteúdo apresentado no material educativo.



Fonte: Pesquisa Direta.

No item “*O texto apresenta informações técnicas relevantes*”, 100% dos participantes (n=8) concordaram plenamente com a afirmação. Este resultado aponta unanimidade quanto à percepção de que o conteúdo oferecido no material é pertinente e tecnicamente válido para os objetivos a que se propõe.

Já no item “*O conteúdo é fundamentado com referencial teórico adequado*”, 87,5% dos respondentes (n=7) concordaram plenamente, enquanto 12,5% (n=1) concordaram. Não foram registradas respostas nas demais categorias, o que evidencia uma forte concordância com a qualidade teórica do material, mesmo havendo uma pequena variação no grau de concordância.

Os resultados obtidos indicam que os participantes avaliam o conteúdo do material educativo como tecnicamente relevante e teoricamente fundamentado. Essa percepção positiva reforça a validade científica do material, conferindo-lhe credibilidade para ser utilizado como recurso formativo e de apoio profissional em diferentes contextos educacionais e psicossociais.

De modo geral, os resultados obtidos apontam para uma avaliação extremamente positiva do material educativo em todos os aspectos analisados. A predominância das respostas mais favoráveis evidencia que o material

apresenta clareza estrutural, linguagem acessível, conteúdo técnico relevante e adequada fundamentação teórica. Esses elementos são essenciais para assegurar a qualidade de materiais voltados à formação ou ao suporte em contextos educativos e psicossociais.

A unanimidade ou quase unanimidade nas respostas demonstra consistência na percepção dos avaliadores, sugerindo que o material cumpre seu propósito de maneira eficaz, tanto do ponto de vista didático quanto científico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo investigou jovens em fase de conclusão do ensino médio integrado, considerando suas perspectivas de futuro e os impactos psicossociais desta fase de transição. A aplicação de instrumentos psicométricos validados possibilitou avaliar de forma padronizada os níveis de ansiedade, estresse percebido e as estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes. Os resultados indicaram uma condição de vulnerabilidade psicossocial relevante, com predominância de níveis moderados a elevados de ansiedade e estresse, bem como o uso frequente de estratégias de coping de intensidade moderada, tanto individuais quanto coletivas. Essa configuração evidencia o desafio imposto pelo contexto educacional, marcado por exigências acadêmicas intensas e pressões relacionadas à transição para a vida adulta, em consonância com a literatura sobre adolescência tardia e juventude (Rocha et al., 2022; Silveira et al., 2021).

Os achados destacam a necessidade de ações institucionais articuladas, que posicionem a escola não apenas como espaço de aprendizagem cognitiva, mas também como ambiente de promoção da saúde integral. Intervenções como programas contínuos de acompanhamento psicológico, oficinas de autoconhecimento, práticas de mindfulness, rodas de conversa e a reorganização das demandas acadêmicas podem contribuir para a prevenção de adoecimento emocional e para a criação de um ambiente escolar mais acolhedor e humanizado.

Além disso, a pesquisa reforça a importância de capacitar os profissionais da educação para identificar sinais de sofrimento psíquico, atuando de forma preventiva e colaborativa com setores de apoio pedagógico e psicológico. A articulação entre diferentes setores institucionais emerge como estratégia central para a construção de redes de cuidado eficazes, capazes de oferecer suporte emocional e promover resiliência entre os estudantes. Do ponto de vista qualitativo, os resultados evidenciam que, embora a maioria dos estudantes utilize estratégias adaptativas como planejamento, coping ativo, reinterpretação positiva e aceitação, a intensidade moderada de uso dessas práticas indica um esforço coletivo de enfrentamento ainda insuficiente, sugerindo a necessidade de ações que fortaleçam essas habilidades e promovam a regulação emocional de forma mais consistente. Observa-se também que as diferenças de gênero, com maior prevalência de ansiedade entre mulheres, refletem fatores biopsicossociais e culturais, incluindo a divisão sexual do trabalho e normas institucionais que influenciam os modos de expressão e enfrentamento do sofrimento psíquico. Em síntese, os dados analisados destacam a relevância de considerar a saúde mental como componente estruturante da formação escolar, reconhecendo o sofrimento psíquico como fenômeno legítimo e orientando intervenções mais eficazes, humanas e integradas.

Apesar das contribuições do estudo, algumas limitações merecem destaque. A investigação concentrou-se em um único campus do Instituto Federal de Pernambuco, restringindo a generalização dos achados para diferentes contextos educacionais e perfis socioeconômicos. Além disso, o foco em variáveis individuais deixou lacunas quanto aos fatores contextuais, como papel da família, redes de apoio e características curriculares. O recorte transversal impossibilitou ainda a análise de mudanças nos níveis de estresse e estratégias de coping ao longo do tempo.

Futuras pesquisas podem explorar essas lacunas por meio de estudos multicêntricos, incluindo diferentes instituições e regiões, bem como a perspectiva de familiares e professores, contribuindo para uma compreensão mais abrangente dos fatores moduladores do estresse e ansiedade. Estudos longitudinais também seriam importantes para identificar padrões de adaptação,

fatores protetivos e riscos associados ao desenvolvimento emocional ao longo da trajetória acadêmica e profissional. Por fim, a investigação da eficácia de intervenções institucionais, como programas de promoção da saúde mental, permitirá avaliar seu impacto na redução do sofrimento psíquico e na melhoria do bem-estar subjetivo dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- ABRAHÃO, Taís Batizaco; LOPES, Alda Penha Andrello. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. *Contradição: Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais*, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 1-16, 21 mar. 2023. DOI: <https://doi.org/10.33872/revcontrad.v3n1.e028>. Disponível em: <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/revcontrad/article/view/39/61>. Acesso em: 20 jun. 2023.
- ALMEIDA, Jéssica Rodrigues de; DUARTE, Matusalém de Brito. Fatores de risco e de proteção e seus impactos na saúde mental de discentes da educação profissional e tecnológica de nível médio. *Educação Profissional e Tecnológica em Revista*, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 86-106, 2023. DOI: <https://doi.org/10.36524/profept.v7i2.1501>. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/1501>. Acesso em: 17 out. 2023.
- ALMEIDA, Taiza Silva; FONCÊCA, Claudinéia dos Santos. Covid-19 e ansiedade: do caos ao atendimento psicológico. *Revista Farol – Faculdade de Rolim de Moura*, Rolim de Moura, v. 18, n. 18, p. 59-75, maio 2023. Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/431/259>. Acesso em: 10 jun. 2023.
- ALMEIDA, Tiago Henrique Fontenele de; BRANDÃO, Márcia Brazão e Silva. Níveis de ansiedade entre adolescentes no cotidiano escolar: estratégias institucionais de combate à ansiedade para estudantes dos cursos técnicos integrado ao ensino médio do IFRR. *Adson – Ciências da Saúde*, v. 27, n. 129, dez. 2023. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10440196>.
- ALVES, Mariane Inaraí. Efeito da terapia comunitária integrativa sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes. 2020. 138 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – *Universidade Federal de Alfenas*, Alfenas, 2020.
- BARBOSA, Jefferson Silva. Estresse, fatores associados e coping entre estudantes do ensino médio à luz de Betty Neuman. *Revista de Enfermagem Escolar*, v. 15, n. 1, p. 25-40, 2025. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/380139611_ESTRESSE_FATORES_ASSOCIADOS_E_COPING_ENTRE_ESTUDANTES_DO_ENSINO_MEDIO_A_LUZ_DE_BETTY_NEUMAN. Acesso em: 3 maio 2025.
- BATISTA VIEIRA, Wellington; FAUSTINO TELES, Roberta. A contribuição das narrativas dos egressos da educação profissional e tecnológica para o desenvolvimento do ensino médio integrado no Instituto Federal de Brasília: memórias e novos desafios. *Educação Profissional e Tecnológica em Revista*, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 34-53, 2023. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/1324>. Acesso em: 21 out. 2023.
- BECK, Aaron T. *Escalas Beck: Inventário de Ansiedade (BAI)* / Aaron T. Beck, Robert A. Steer; adaptação Lucas de Francisco Carvalho, Carina Chaubert D'Alcante Valim. 1. ed. São Paulo: Person, 2023. 36 p.; 21x9 cm.

BORGES, Isabela; RODRIGUES, Máira Cristina. O estresse e as estratégias de coping de estudantes do Ensino Superior do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM. *Revista Perquirere*, v. 17, n. 1, jan./abr. 2020.

BRASIL. Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, 16 jul. 1990.

BRASIL. Lei n. 12.852, de 5 de agosto de 2013. Institui o Estatuto da Juventude e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude e o Sistema Nacional de Juventude – SINAJUVE. *Diário Oficial da União*, Brasília, 6 ago. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. *Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 233 p.: il.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Conceitos iniciais sobre estresse*. Biblioteca Virtual em Saúde, 2012. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>. Acesso em: 13 dez. 2023.

BRASIL. Lei n. 11.892, de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia e dá outras providências. Decreto 7022. [S. l.], 29 dez. 2008. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2008/lei/l11892.htm. Acesso em: 24 jun. 2023.

BRASILEIRO, S. V. Adaptação transcultural e propriedades psicométricas do COPE BREVE em uma amostra brasileira. 2012. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – *Universidade Federal de Goiás*, Goiânia, 2012.

CABRAL, Gladys Nogueira; SANTOS, Carlos Alberto Feitosa dos; ALMEIDA, Darlon Alves de. Psicologia escolar e dificuldades de aprendizagem: uma visão multifatorial. *Revista Latino-Americana de Estudos Científicos*, v. 3, n. 16, p. 1-17, jul./ago. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/jpa/article/view/39550>. Acesso em: 10 maio 2025.

CASTRO, Antonia de Maria Rodrigues de Sousa; SILVA, Maria Adelane Monteiro da; PARENTE, José Reginaldo Feijão. Worldview of young schoolchildren from a municipality in the state of Piauí-Brazil. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental*, [S. l.], v. 12, ed. 12, p. 444-449, 1 maio 2021. DOI: 10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8499. Disponível em: <http://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/8499/pdf>. Acesso em: 22 jun. 2023.

CAMELO, S. H. H.; ANGERAMI, E. L. S. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 12, n. 1, p. 14–21, jan. 2004.

CAVALCANTI, Silvana Rocha; SILVA, Maria Augusta Nogueira da; OLIVEIRA, Diego Danilo Gomes de; et al. Estratégias de enfrentamento e transtornos psicológicos em estudantes de medicina durante a pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. supl. 1, e096, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/p5C8tD7nVKvBgF4vrspPDLn>. Acesso em: 2 maio 2025.

CARVER, C. S. You want to measure coping but your protocol is too long: consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, v. 4, n. 1, p. 92, 1997.

CIAVATTA, M. A formação integrada a escola e o trabalho como lugares de memória e de identidade. *Revista Trabalho Necessário*, v. 3, n. 3, 6 dez. 2005.

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, v. 24, n. 4, p. 385–396, 1983. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136404>.

COMPAS, Bruce E. et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, v. 147, n. 9, p. 867–903, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000309>.

CHAMORRO-PREMUZIC, T. et al. Personality and humor styles: psychometric properties and factor structure of the Humor Styles Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, v. 43, n. 1, p. 53-64, 2007.

CRESWELL, John W. *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*; tradução Magda Lopes. 3. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2010. 296 p.

CRUZ JUNIOR, Leandro Alexandre de Moura; CABRAL, Luan Antônio dos Santos; SILVA, Lucas Cauê Bezerra da; SILVA, Jessica Millena da. A ansiedade escolar e seus impactos no processo de aprendizagem: um estudo quantitativo com alunos do ensino fundamental. *Journal of Social Issues and Health Sciences (JSIHS)*, [S. l.], v. 1, n. 7, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.14263086. Disponível em: <https://ojs.thesiseditora.com.br/index.php/jsihs/article/view/218>. Acesso em: 28 mar. 2025.

CRUZ, Skarlet Paula Correa da; RODRIGUES, Poliany Cristiny de Oliveira. IN: *Saúde mental do estudante universitário* [livro eletrônico]: uma coletânea de estudos descritivos / Organizadoras Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues, Stefany Caroliny de Souza. Nova Xavantina, MT: Pantanal, 2021. 72 p.

DAPARI, Rahmat; BASHAABIDIN, Mohd Safrin Mohamad; HASSAN, Mohd Rohaizat; DOM, Nazri Che; RAHIM, Syed Sharizman Syed Abdul; MAHIYUDDIN, Wan Rozita Wan. Health Education Module Based on Information-Motivation-Behavioural Skills (IMB) for Reducing Depression, Anxiety, and Stress among Adolescents in Boarding Schools: a Clustered Randomised Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 22, 15362, 2022. DOI:

<https://doi.org/10.3390/ijerph192215362>.

DE SOUZA, Cleide Maria. *Ansiedade e desempenho escolar no Ensino Médio Integrado*. Pouso Alegre: Univás, 2020.

DUQUE, Rita de Cássia Soares; SILVA, Taynan Alécio da; ZANELATO, Eliéte; CABRAL, Gladys Nogueira; SANTOS, Carlos Alberto Feitosa dos; ALMEIDA, Darlon Alves de. Psicologia escolar e dificuldades de aprendizagem: uma visão multifatorial. *Revista Latino-Americana de Estudos Científicos*, v. 3, n. 16, jul./ago. 2022.

DUTRA, Weysla Paula de Souza Lopes; AMARAL, Cledir de Araújo. Ansiedade em estudantes do Ensino Médio Integrado no contexto da pandemia de Covid-19. *Revista Conexão na Amazônia*, v. 2, n. Edição especial VI Conc&t, 2021.

EHRET, A. M.; JOORMANN, J.; BERENBAUM, H. Self-criticism and its relationship to depression: the mediating role of emotion dysregulation. *Cognitive Therapy and Research*, v. 45, n. 4, p. 678–689, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10206-3>

FEITOSA, A. S.; CORREIA, A. F. S. B.; DA SILVA, M. N. P. Adolescência e transtornos de ansiedade: o mal do século na pouca idade. *Revista Contemporânea*, [S. l.], v. 3, n. 5, p. 4572–4585, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N5-060. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/818>. Acesso em: 13 jun. 2023.

FELÍCIO, J. F.; DE MOURA, I. da S.; SILVA, A. S.; VASCONCELOS, M. X.; DIAS, H. G.; DA SILVA, I. C.; DO AMARAL, J. F. Refletindo sobre a depressão e a ansiedade no contexto escolar. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 482–490, 2020. DOI: 10.16891/696. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/696>. Acesso em: 23 jun. 2023.

FERREIRA MENDES, R.; MARQUES, W. Sentidos do ensino médio integrado: um estudo de caso no Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - IFNMG - campus Almenara. *Práxis Educacional*, Vitória da Conquista, v. 17, n. 45, p. 277-295, 2021. DOI: 10.22481/praxisedu.v17i45.6667. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/6667>. Acesso em: 24 jun. 2023.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S.; GRUEN, R. J.; DELONGIS, A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 50, n. 3, p. 571–579, 1986. DOI: 10.1037/0022-3514.50.3.571

FONSECA, C. da C. Psicologia escolar: a evolução do papel do psicólogo na escola. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, Boa Vista, v. 11, n. 31, p. 54–62, 2022. DOI: 10.5281/zenodo.6635384. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/657>. Acesso em: 27 mar. 2025.

FRANÇA, Ana Letícia de. Impactos da ansiedade nos hábitos alimentares de adolescentes vestibulandos. Orientador: Profa. Dra Danielle de Andrade Pitanga de Melo. 2023. 39 f. TCC (Bacharelado em Nutrição) – [S. l.], 2023.

FREITAS, P. H. B. de et al. Síntomas de depressión, ansiedade y estrés em estudiantes del área de la salud e impacto em la calidad de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 31, p. e3884, jan. 2023.

FREITAS, Lucas Cordeiro; NOBRE, Mirella Rodrigues. Associações entre ansiedade social e habilidades sociais em crianças e adolescentes brasileiros. *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 17, n. 2, p. 1-27, 2023.

FRIGOTTO, Gaudêncio. A polissemia da categoria trabalho e a batalha das ideias nas sociedades de classe. *Revista Brasileira de Educação*, v. 14, n. 40, jan./abr. 2009.

GRAEFF, G. F.; ALBERTO, B. L. Transtorno de ansiedade. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2012.

LEITÃO, Gabriel José Gomes; MOURA, Layane Kelly de Souto. Anxiety disorders in medicine students in Brazil: an integrative review. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 6, n. 3, p. 12011-12020, may./jun. 2023.

LENZI, Letícia. Ensino médio, adolescência e o direito à indefinição profissional. *Constr. Psicopedag.*, v. 31, n. 32, São Paulo, jan./jun. 2022.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. *O stress está dentro de você*. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LIU, Yifan et al. Predicting depression symptoms using socio-demographic and social network data among Chinese college students. *BMC Psychiatry*, v. 19, n. 1, p. 1–9, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2162-1>. Acesso em: 9 maio 2025.

LUYTEN, P.; KIM, Y. R.; FONAGY, P. A contemporary psychodynamic approach to guilt and shame. *Psychological Inquiry*, v. 32, n. 3, p. 169–182, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2021.1968023>

MALHEIROS, P. C.; VANDERLEI, A. D.; BRUM, E. H. M. de. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 47, n. 1, p. e025, 2023.

MARTINS, Cybele Maria dos Santos; CUNHA, Neide de Brito. Ansiedade na adolescência: o ensino médio integrado em foco. *Educação Profissional e Tecnológica em Revista*, v. 5, n. 1, 2021.

MARTIN, R. A. et al. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, v. 37, n. 1, p. 48–75, 2003.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. *Fundamentos da metodologia científica*. São Paulo: Atlas, 2010.

McEWEN, Bruce S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*, v. 87, n. 3, p. 873–904, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>. Acesso em: 9 maio 2025.

MOURA, D. H.; LIMA FILHO, D.; SILVA, M. R. Politécnica e formação integrada: confrontos conceituais, projetos políticos e contradições históricas da educação brasileira. Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho "Trabalho e Educação" (GT-09), 35ª Reunião Anual da ANPEd, Porto de Galinhas/PE, 2012. *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 63, p. 1057–1080, out./dez. 2015. ISSN 1809-449X. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782015206313>.

MOURA, D. H. Educação básica e educação profissional e tecnológica: dualidade histórica e perspectivas de integração. *Holos*, [S. l.], v. 2, p. 4–30, 2008. DOI: 10.15628/holos.2007.11. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/11>. Acesso em: 3 nov. 2023.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: DSM-5 / American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al.; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MUNIZ, Monalisa; FERNANDES, Débora Cecílio. Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental. *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 427–436, set./dez. 2016.

NARDI, Antônio Egídio; ANTÔNIO, João Quevedo; SILVA, Antônio Geraldo da (orgs.). *Transtorno de Pânico – Teoria e Clínica*. Porto Alegre, RS: Artmed, 2013.

NETO, G. S.; COSTA, H. M. S.; LEAL, S. I.; SOUSA, G. M. de. O papel do psicólogo escolar no processo de inclusão de crianças com transtorno do espectro autista: uma revisão bibliográfica. *Revista Científica FESA*, [S. l.], v. 3, n. 13, p. 26–42, 2024. DOI: 10.56069/2676-0428.2024.362. Disponível em: <https://revistafesa.com/index.php/fesa/article/view/362>. Acesso em: 27 mar. 2025.

OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. O modelo de Rasch para avaliar o Inventário de Ansiedade na Escola. Orientador: Profª Drª Maria Cristina Rodrigues Azevedo Joly. 2012. 151 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – [S. l.], 2012.

OLIVEIRA, Guilherme Cordeiro da Graça de; BORUCHOVITCH, Evely. Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação. *Revista Educ. Questão*, Natal, v. 59, n. 62, e-26453, out. 2021. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-

[77352021000400101&lng=pt&nrm=iso](https://doi.org/10.21680/1981-1802.2021v59n62id26453). Acesso em: 19 jun. 2023. DOI: <https://doi.org/10.21680/1981-1802.2021v59n62id26453>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório mundial de saúde mental: transformando saúde mental para todos*. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 22 mar. 2025.

PACHECO, Eliezer (org.). *Fundamentos político-pedagógicos dos institutos federais: diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora*. Natal: IFRN, 2015. 67 p. E-book.

PATTO, M. H. S. *Psicologia e escolarização: a mediação do ensino*. São Paulo: Cortez, 2014.

PEREIRA, Mara Dantas; BEZERRA, Claudia Mara Oliveira. Intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental para Transtorno de Ansiedade Generalizada: estudo de caso. *Revista Eixo*, Brasília, v. 12, n. 1, jan./abr. 2023. ISSN 2238-5630.

PINTO, E. B. *Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado*. 1. ed. São Paulo: Summus, 2021.

PIOTTO, D. C. *Sucesso e fracasso escolar: análise crítica de fatores contextuais*. Ribeirão Preto: USP, 2019.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de (orgs.). *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico* [recurso eletrônico]. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. E-book.

QUINTANILHA, Rozana; CARMO, Gerson Tavares do. Expansão da rede federal de educação profissional, científica e tecnológica: historicidade e diagnóstico. *Educação Profissional e Tecnológica em Revista*, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 1–9, 2023. DOI: 10.36524/profept.v7i1.1260. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/1260>. Acesso em: 17 out. 2023.

KUENZER, Acácia Zeneida. *Ensino médio: construindo uma proposta para os que vivem do trabalho*. 5. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

RAMOS, M. N. Concepção de Ensino Médio Integrado à Educação Profissional. Seminário promovido pela Secretaria de Educação do Estado do Pará, 08-09 maio 2008.

RAMOS, M. N. Ensino médio integrado: lutas históricas e resistências em tempos de regressão. *Educação Profissional e Tecnológica em Revista*, v. 1, n. 1, p. 27–49, 2017.

RAMOS, F. P.; KUSTER, N. S.; RAMALHETE, J. N. L.; DO NASCIMENTO, C. P. Oficina de controle de ansiedade e enfrentamento do estresse com universitários. *PSI UNISC*, v. 3, n. 1, p. 121–140, 3 jan. 2019.

REBELLO DE SOUZA, M. P. *Psicologia e educação: contribuições à compreensão do cotidiano escolar*. São Paulo: USP/LIEPPE, 2020.

REIS, Veronilda Adrielle Matias dos; RODRIGUES, Roger Giovane. A influência da ansiedade no aprendizado acadêmico. *Revista Farol*, v. 18, n. 18, 2023.

RIBEIRO, Fabiane Lobato. Ansiedade na escola: desempenho e dificuldades na aprendizagem de adolescentes. 2022. 18 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) – Faculdade de Educação e Ciências Sociais, Campus Universitário de Abaetetuba, Universidade Federal do Pará, Abaetetuba, 2022. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/handle/prefix/4478>. Acesso em: 23 jun. 2023.

RIBEIRO, Ricardo. O trabalho como princípio educativo: algumas reflexões. *Saúde e Sociedade*, v. 18, supl. 2, 2009.

RIBEIRO TORRES MAGALHÃES XAVIER, T.; ROQUE FERNANDES, N. L. Educação profissional técnica integrada ao ensino médio: considerações históricas e princípios orientadores. *Educitec - Revista de Estudos e Pesquisas sobre Ensino Tecnológico*, Manaus, v. 5, n. 11, 2019. DOI: 10.31417/educitec.v5i11.710. Disponível em: <https://sistemascmc.ifam.edu.br/educitec/index.php/educitec/article/view/710>. Acesso em: 14 nov. 2023.

RIZZATTI, Ivanise Maria et al. Os produtos e processos educacionais dos programas de pós-graduação profissionais: proposições de um grupo de colaboradores. *ACTIO*, Curitiba, v. 5, n. 2, p. 1–17, mai./ago. 2020.

RODRIGUES, Maryana de Castro et al. Reflexões sobre promoção de saúde na escola: invenções e possibilidades de uma extensão universitária. *Desidades*, Rio de Janeiro, n. 31, p. 207–219, dez. 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2318-92822021000300013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 08 out. 2023.

ROCHA, Joel Bruno Angelo et al. Ansiedade em estudantes do ensino médio: uma revisão integrativa da literatura. *Id on Line Rev. Psic.*, v. 16, n. 60, p. 141–158, maio 2022. Disponível em: <http://idonline.emnuvens.com.br/id>.

ROCHA, P.; SILVA, T.; GOMES, F. *Pressão acadêmica e saúde mental de jovens estudantes*. Recife: Editora UFPE, 2022.

ROBOTHAM, David; JULIAN, Claire. Stress and the higher education student: a critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, v. 30, n. 2, p. 107–117, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/03098770600617513>. Acesso em: 9 maio 2025.

SALES, C. F. A. C.; PEREIRA, L. L. S. A educação profissional e tecnológica no Brasil: um estudo a partir de periódicos e dos anais da ANPEd. *Revista*

Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica, [S. l.], v. 2, n. 23, p. 1–15, e14002, out. 2023. ISSN 2447-1801.

SALES, Nathália Gonçalves. Desenvolvimento da psicologia escolar no Brasil: uma revisão sistemática integrativa. *Adson, Ciências Humanas*, v. 28, ed. 139, out. 2024.

SANTOS, Keylla Matos Rocha; AZEVEDO, Raphael Alves; LIMA, Rosane Araújo Silva. Transtornos depressivos e de ansiedade em estudantes do ensino médio. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 5, e8912541539, 2023.

SANTOS, Havanny Siqueira; VASQUES, Ana Tereza Dias; AZEVEDO, Gleiton Nunes de. Transtorno de ansiedade na infância: alterações cognitivas e os impactos na aprendizagem escolar na terceira infância. *Psicologias em Movimento*, v. 2, n. 1, jan./jul. 2022.

SANTOS, A. M.; CASTRO, J. J. Stress. *Análise Psicológica*, v. 4, n. 16, p. 675–690, 1998.

SANTOS, D. R. T.; SOUZA, M. O. de; SILVA NETO, L. W. M. da C. A atuação do psicólogo escolar na educação EAD durante a pandemia de Covid-19. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, São Paulo, v. 7, n. 14, p. e14967, 2024. DOI: 10.55892/jrg.v7i14.967. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/967>. Acesso em: 28 mar. 2025.

SAVIANI, Dermeval. Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos. *Revista Brasileira de Educação*, v. 12, n. 34, jan./abr. 2007. SAVÓIA, M. G.; SANTANA, P. R.; MEJIAS, N. P. Adaptação do inventário de estratégias de coping¹ de Folkman e Lazarus para o português. *Psicologia USP*, v. 7, n. 1-2, p. 183–201, 1996. DOI: 10.1590/S1678-51771996000100009. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/34538>. Acesso em: 18 out. 2023.

SCHOPCHAKI, E.; MEZADRI, T.; KESSLER, R. M. G.; GRILLO, L. P.; NICOLA, R. F.; SCHOPCHAKI, T. F.; SCHOPCHAKI, T. F. Estratégias para o enfrentamento do estresse e ansiedade no desempenho de atletas – revisão integrativa. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 12, p. e12786, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.12-214. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/12786>. Acesso em: 15 mar. 2025.

SAWAYA, S. M. *Psicologia e educação: uma introdução às contribuições da psicologia à compreensão do cotidiano escolar*. São Paulo: Faculdade de Educação – USP, 2021.

SILVA, Beatriz M.; MENEZES, Carolina A. Uso de substâncias como estratégia de enfrentamento em universitários brasileiros: fatores associados e implicações clínicas. *Revista Psicologia em Foco*, v. 19, n. 2, p. 88–97, 2024.

SILVA, O.; CALDEIRA, S. N.; SOUSA, A.; MENDES, M. Estratégias de coping

e resiliência em estudantes do ensino superior. *Revista E-Psi*, v. 9, n. 1, p. 118–136, 2020.

SILVA, Matheus Henrique da. Adolescência e ansiedade: interfaces com a educação. 2023. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação).

SILVA, Júlia A. da; MOURA, Fabiana S. de; COSTA, Rafael L. da. Estratégias de enfrentamento e saúde mental em universitários: um estudo correlacional. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 20, n. 1, p. 45–53, 2024. Disponível em: <https://www.rbtc.org.br>. Acesso em: 12 maio 2025.

SILVA, Priscila Carla da. Transtorno de ansiedade de separação em adolescentes escolares e os prejuízos no aspecto social. 2023. 61 f. Dissertação (Mestrado em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento).

SILVA, Laís Gabriele Bonfim da; MARCHIORATO, Alexa Aparecida Lara; PAULO, Deyse Anne Barbosa de; MÄDER, Bruno Jardim. Níveis de estresse e ansiedade em uma residência interprofissional em pediatria. *Revista Espac. Saúde*, v. 22, p. e748, 2021.

SILVA, Lucas S.; SOARES, Marília H.; DUARTE, Júlia. Estratégias de enfrentamento e desempenho acadêmico em estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 23, n. 1, p. 1–20, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTP15227>.

SILVA, Mariana Exel; ARAÚJO, Sabrina Vitória Conceição de Miranda; LESSI, Giovanna Camparis. Avaliação do estresse percebido em estudantes universitários. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, Maceió, v. 25, e17725, fev. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e17725.2025>. Acesso em: 3 maio 2025.

SILVA, João Pedro da; OLIVEIRA, Maria Clara de; SOUSA, Ana Beatriz de. Saúde mental e coping no contexto universitário sobralense. *Revista Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, Belo Horizonte, v. 18, n. 2, p. 1–20, abr./jun. 2025. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/gerais/article/view/56701>. Acesso em: 3 maio 2025.

SILVA, M. S.; MARQUES, G. F.; REIS, A. C.; LOURENÇO, T.; ABREU-FIGUEIREDO, R.; GONÇALVES, M. L.; SANTOS, M. L. Nursing students' psychological well-being and coping during the COVID-19 quarantine. *Referência*, 2021(8), e20211. <https://doi.org/10.12707/RV20211>

SILVEIRA, Jucilaine Aparecida et al. Ansiedade em alunos do Ensino Médio: um estudo de revisão. *Psicologia PT*, São Paulo, ISSN, p. 1646–6977, 2020.

SFORCINI, A. S.; ARAUJO, M. F.; SUBY, E. A.; VICENTINI, E. C. C.; ENUMO, S. R. F. Estratégias de enfrentamento de estresse em jovens universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 7, n. 14, p. 202–218, 31 out. 2023.

SOARES, M.; CAIXETA, C. A. S.; AMÂNCIO, N. de F. G. Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) em crianças e adolescentes: efeitos e tratamentos. *Investigação, Sociedade e Desenvolvimento. Research, Society and Development*, v. 12, n. 1, e8412139296, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39296>. Acesso em: 13 jun. 2023.

SOARES, Dalila Pereira; ALMEIDA, Rosiney Rocha. Intervention and management of anxiety in students of the integrated high school. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 10, p. e3789106457, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.6457. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6457>. Acesso em: 23 jun. 2023.

SOBRAL, Simone Pimentel. Ansiedade e estresse como fatores de desempenho acadêmico em universitários. 2021. 42 f. Monografia (Graduação em Química), Maceió, 2021.

SOUZA, Cleide Maria de. Ansiedade e desempenho escolar no ensino médio integrado. 2020. 80 f. Dissertação (Mestrado em Educação).

SOUSA, Kézia dos Santos; SILVA, Patrícia Oliveira. Transtorno de ansiedade em adolescentes: impactos no desenvolvimento e agravamento de outras patologias. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umuarama, v. 27, n. 4, p. 1962–1973, 2023.

SOUZA FILHO, J. J. de; REISER, M. N. Qualidade de vida no transtorno obsessivo-compulsivo. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, v. 13, n. 41, p. 305–314, 2023. DOI: 10.24276/rrecien2023.13.41.305-314. Disponível em: <http://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/741>. Acesso em: 13 jun. 2023.

SOUZA, Cleide Maria de; CUNHA, Neide de Brito. Desempenho escolar e níveis de ansiedade no ensino médio. *Humanidades & Inovação*, v. 8, n. 52, p. 307–321, 2021.

SOUZA, Jhon Wender Ferreira de; PINTO, Jessica Aline Cardim; CRUZ, Wiris Pantoja da; NAHUM, Dicéia Lobato; MATHIAS, Inailda Costa; MACHADO, Alessandra Costa; FONSECA, Tatiane Martins; DIAS, Risângela Maria de Jesus Cavalcante. A ansiedade como fator prejudicial para os alunos do 3º ano do ensino médio. *Ciências Humanas*, v. 27, n. 123, jun. 2023. DOI: 10.5281/zenodo.8060049.

SOUZA, R. A. A. de et al. Enfrentamento e transtornos psicológicos em estudantes de medicina durante a pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, DF, v. 45, supl. 1, e103, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/p5C8tD7nVKvBgF4vrspPDLn/>. Acesso em: 2 maio 2025.

SLAVICH, George M.; IRWIN, Michael R. From stress to inflammation and

major depressive disorder: A social signal transduction theory of depression. *Psychological Bulletin*, v. 140, n. 3, p. 774–815, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/a0035302>. Acesso em: 9 maio 2025.

STRAUD, C. L.; MCNAUGHTON-CASSILL, M. Self-blame and stress in undergraduate college students: The mediating role of proactive coping. *Journal of American College Health*, v. 67, n. 4, p. 367–373, 2019. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1484360>

TEXCA, Camile Ribeiro et al. O ensino médio integrado no Instituto Federal do Paraná: a categoria inclusão nos projetos pedagógicos de curso. *Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica*, v. 1, n. 23, p. 1–12, e13347, mai. 2023. ISSN 2447-1801

THERRIAULT, Danyka; HOULE, Andrée-Anne; LANE, Julie; SMITH, Jonathan; GOSSELIN, Patrick; ROBERGE, Pasquale; DUPUIS, Audrey. A portrait of generalized anxiety symptoms in a sample of high school students: the importance of prevention, screening and intervention. *Sante Ment Que*, v. 47, n. 1, p. 263–287, 2022.

TORRES, C. da S.; MARTINS, J. P. L.; OLIVEIRA, F. K. de. A educação profissional no Brasil: aproximações e distanciamentos com os modelos argentino e finlandês. *Educação Profissional e Tecnológica em Revista*, v. 6, n. 3, p. 1–13, 2023. DOI: 10.36524/profep.v6i3.755. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/755>. Acesso em: 21 out. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: WHO, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. UNESCO. *Políticas públicas de/para/com juventudes*. Brasília: UNESCO, 2004.

WAISELFISZ, J. J. *Relatório de desenvolvimento juvenil 2003*. Brasília: UNESCO, 2004.

VIEIRA JÚNIOR, Márcio Gomes. MDMA como alternativa farmacológica para o tratamento de transtornos de ansiedade: uma revisão bibliográfica. 2023. 42 f. TCC (Bacharel em Psicologia).

VIEGAS, L. *Psicologia escolar e processos de subjetivação em contextos de desigualdade*. Salvador: EDUFBA, 2018.

WERNER, K. H.; KIM, K. L.; MITCHELL, A. M. Self-criticism and mental health in adolescents: a systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, v. 25, n. 2, p. 280–298, 2022. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00363-1>

WEITKAMP, K.; SEIFFGE-KRENKE, I. The association between parental rearing dimensions and adolescent psychopathology: a cross-cultural study. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 48, n. 3, p. 469–483, 2019. DOI: 10.1007/s10964-018-0928-0

WIEDEMANN, S. C.; JUK, J.; MILLIORIN, S. A.; TEXCA, C. R.; POLETTO, D. P. O ensino médio integrado no Instituto Federal do Paraná: a categoria inclusão nos projetos pedagógicos de curso. *Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica*, v. 1, n. 23, p. e13347, 2023. DOI: 10.15628/rbept.2023.13347. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/13347>. Acesso em: 24 jun. 2023.

ZOBEL, E. H.; KOSTER, E. H. W. The interplay between self-critical rumination, emotion regulation, and psychological distress in young adults. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, v. 80, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101799>

APÊNDICE A – AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLOGIA INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE PERNAMBUCO CAMPUS AFOGADOS DA INGAZEIRA
DIREÇÃO GERAL
Rua Edson Barbosa, S/N, B. Manoela Valadares – Afogados da
Ingazeira – CEP: 56800-000

CARTA DE ANUÊNCIA

Declaro, para os devidos fins, que aceitarei a pesquisadora Denise Duarte Silva Brito a desenvolver o seu projeto de pesquisa **ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE NO AMBIENTE ESCOLAR: UM ESTUDO COM JOVENS CONCLUINTEs DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO** no período de 2024 a 2025. O projeto está sob a coordenação/orientação de prof. Dra. Cristiane Ayala de Oliveira e seu objetivo é analisar os processos de ansiedade, estresse e as estratégias de enfrentamento em estudantes do último ano do ensino médio integrado do Instituto Federal de Educação de Pernambuco do Campus Afogados da Ingazeira.

A aceitação está condicionada ao cumprimento da pesquisadora aos requisitos das Resoluções 466/12 e 510/16 do CNS/MS e suas complementares, comprometendo-se a utilizar os dados e materiais coletados exclusivamente para os fins da pesquisa.

Afogados da Ingazeira, 11 de setembro de
2024

ANDREA

Assinado de forma digital
ANDREA

Dados: 2024.09.11 17:30:00 -

Andrea Ferreira Dacal
Diretora Geral IFPE- Campus Afogados da Ingazeira

APÊNDICE B- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
SERTÃO PERNAMBUCANO – CAMPUS SALGUEIRO

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (PARA MAIORES
DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS - Resolução Nº 466/12 CNS**

Convidamos você para participar, como voluntário (a), da pesquisa: **ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE NO AMBIENTE ESCOLAR: UM ESTUDO COM JOVENS CONCLUINTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO**, que está sob a responsabilidade da pesquisadora Denise Duarte Silva Brito, e-mail denise.duarte@afogados.ifpe.edu.br, telefone (87) 99646-9696 e está sob a orientação da: Prof^a Dra. Cristiane Ayala de Oliveira, Telefones para contato: (87) 98138-9381, e-mail (cristiane.ayala@ifsertao-pe.edu.br).

Ao ler este documento, caso haja alguma dúvida, pergunte à pessoa que está lhe entrevistando, para que o/a senhor/a esteja bem esclarecido (a) sobre tudo que está respondendo. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, caso aceite em fazer parte do estudo, rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa o (a) Sr. (a) não será penalizado (a) de forma alguma. Também garantimos que o (a) Senhor (a) tem o direito de retirar o consentimento da sua participação em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer penalidade.

Essa pesquisa tem como objetivo analisar os níveis de ansiedade, estresse e as estratégias de enfrentamento em estudantes do último ano do ensino médio integrado do Instituto Federal de Educação de Pernambuco do Campus Afogados da Ingazeira. A coleta de dados será realizada com os alunos concluintes do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal de Educação do

Pernambuco – Campus Afogados da Ingazeira, não participarão da pesquisa os alunos de outros cursos técnico e superior. Sua participação no estudo consistirá no preenchimento de três testes psicológicos. A pesquisa será aplicada uma única vez.

Os riscos com essa pesquisa são mínimos, como, por exemplo, vergonha; cansaço; alteração de autoestima; estresse; aborrecimento; evocação de memórias e a insegurança quanto ao sigilo das informações coletadas. Para minimizar este risco, atentaremos para a garantia e zelo pelo sigilo de todas as informações coletadas, conforme preconizado na Resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Ressaltamos que caso você, como participante desta pesquisa, venha a sofrer qualquer tipo de dano, previsto ou não neste Termo de Consentimento, resultante de sua participação neste estudo, além do direito à assistência integral, você tem direito à indenização, conforme também preconizado na Resolução Nº 466/2012 do CNS.

- A sua participação nesta pesquisa poderá lhe trazer benefícios diretos ou indiretos. Você poderá se beneficiar diretamente, pois o preenchimento dos testes poderá ser um momento de reflexão do seu importante papel como mediador do conhecimento. Quanto aos benefícios indiretos, mesmo que não imediatos, poderão surgir por meio de propagação de informações que serão úteis para identificar quais os fatores associados à ocorrência de ansiedade e estresse em estudantes concluintes do Ensino Médio Integrado.

Os dados coletados nesta pesquisa na forma de testes ficarão armazenados em pastas de arquivos, sob a responsabilidade da Orientadora Prof.^a Dra. Cristiane Ayala de Oliveira, no Instituto Federal de Educação do Sertão Pernambucano – Campus Salgueiro, BR 232, KM 508, s/n, Zona Rural, CEP 56.000- 000, Salgueiro - PE pelo período de no mínimo 5 anos. O (a) senhor (a) não pagará nada para participar desta pesquisa.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos do IF SERTÃO-PE no endereço: Reitoria – Anexo, Rua Aristarco Lopes, 240, Centro, CEP 56.302-100, Petrolina-PE, , Telefone: (87) 2101-2350/ Ramal 2364,

<http://www.ifsertao-pe.edu.br/index.php/comite-de-etica-em-pesquisa>,
cep@ifsertao-pe.edu.br; ou poderá consultar a Comissão Nacional de Ética em
Pesquisa, Telefone (61) 3315-5878, conep.cep@saude.gov.br.

O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) é um colegiado interdisciplinar e independente, que deve existir nas instituições que realizam pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil, criado para defender os interesses dos sujeitos da pesquisa em sua integridade e dignidade para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos.

Denise Duarte Silva Brito

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIA

Eu, _____, CPF _____,
abaixo, assinado, após a leitura deste documento e de ter tido a oportunidade de
conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável,
concordo em participar do estudo, **ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO
ESTRESSE E DA ANSIEDADE NO AMBIENTE ESCOLAR: UM ESTUDO COM
JOVENS CONCLUINTEs DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO**, como
voluntário(a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido(a) pelo(a)
pesquisadora sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como
os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me
garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que
isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/
assistência/tratamento).

Afogados da Ingazeira ____/____/2025.

Assinatura do participante:

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):

NOME: _____ ASSINATURA: _____

NOME: _____ ASSINATURA: _____

APÊNDICE C**TERMO DE COMPROMISSO E SIGILO DAS PESQUISADORAS**

Por este termo, nós, Cristiane Ayala de Oliveira e Denise Duarte Silva Brito, abaixo- assinados, respectivamente, pesquisador principal e membros da equipe da pesquisa intitulada “ **ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE NO AMBIENTE ESCOLAR: UM ESTUDO COM JOVENS CONCLUINTEs DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO**”, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas das Resoluções nº 466/12 e/ou nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde/ MS e suas Complementares e pela Resolução nº 51, de 19 de outubro de 2022 do Conselho Superior do IF SertãoPE, a qual institui o Regimento Interno do CEP IF SertãoPE, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao (s) sujeito (s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada participante incluído na pesquisa, por um período de 05 (cinco) anos após o término desta; assim como nos comprometemos a anexar os resultados da Pesquisa na Plataforma Brasil.

Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP IF SertãoPE (Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal do Sertão Pernambucano) ou CONEP (Comissão Nacional de Ética em Pesquisa) ou, ainda, às Curadorias envolvidas no presente estudo, relatório sobre o andamento da pesquisa, comunicando ainda, qualquer eventual modificação proposta no supracitado projeto.

Salgueiro, 26 de setembro de

Documento assinado digitalmente
 **CRISTIANE AYALA DE OLIVEIRA**
Data: 26/09/2024 03:08:45-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Documento assinado digitalmente
 **DENISE DUARTE SILVA BRITO**
Data: 26/09/2024 16:38:01-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

2024.

Autora da Pesquisa

Orientanda

APÊNDICE D- FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Agradecemos inicialmente pela disponibilidade em avaliar o produto educacional (PE) a partir das respostas a este formulário eletrônico.

Acesse o endereço para que conheça a proposta de produto educacional: que é um guia prático para auxiliar os estudantes no gerenciamento do estresse e da ansiedade. O presente formulário é um instrumento para avaliação do PE intitulado " Guia Prático para gerenciar o Estresse e a Ansiedade: Estratégias para Jovens Concluintes do Ensino Médio Integrado", que está disponível pelo link: <https://releia.ifsertao-pe.edu.br/jspui/handle/123456789/1613>

Eixo A - Estética e organização do material educativo

1. 1. O material está organizado de forma que favorece a compreensão do conteúdo.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Concordo plenamente	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo totalmente
O material está organizado de forma que favorece a compreensão do conteúdo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A linguagem utilizada no texto é clara e de fácil compreensão pelos leitores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há coerência entre os aspectos visual e textual do produto educacional.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O material está organizado de forma que favorece a compreensão do conteúdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A linguagem utilizada no texto é clara e de fácil compreensão pelos leitores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. 2. Avalie sua experiência geral, considerando a fluidez da navegação, a facilidade de encontrar o que você precisa e sua satisfação geral.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Concordo plenamente	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo totalmente
A leitura é de fácil compreensão.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As informações são apresentadas de forma clara e organizada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O design visual é agradável e profissional.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É fácil encontrar o que procuro neste guia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As cores e tipografia utilizadas facilitam a leitura e compreensão.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto que guia foi feito pensando para as necessidades dos estudantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No geral, minha experiência ao realizar a leitura deste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

guia é
positiva.

3. 3. Avalie o design visual e a funcionalidade dos elementos da interface, como clareza, organização e responsividade.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Concordo plenamente	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo totalmente
Existe um bom contraste entre o texto e o plano de fundo, facilitando a leitura.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A hierarquia visual da informação é clara, indicando o que é mais importante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A quantidade de informações e elementos visíveis em cada página é adequada e não sobrecarrega.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Eixo B - Capítulos do material educativo

4. Responda aos itens a seguir sobre os capítulos do material educativo.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Concordo plenamente	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo totalmente
Os tópicos estão ligados de forma coerente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Explicita na apresentação do material a origem e os objetivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Explicita na apresentação o público-alvo a que se destina.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A introdução explica o referencial teórico utilizado, a concepção que embasa o material educativo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Eixo C - Estilo de escrita apresentado no material educativo

5. Responda aos itens a seguir sobre o estilo de escrita apresentado no material educativo.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Concordo plenamente	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo totalmente
A argumentação é desenvolvida de forma clara e objetiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os termos técnicos e científicos são explicados de forma a facilitar a compreensão do assunto tratado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O texto escrito é atrativo e estimula a aprendizagem do leitor e, consequentemente, motiva o leitor a aprofundar a pesquisa na área de conhecimento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Eixo D - Conteúdo apresentado no material educativo

6. Responda aos itens a seguir sobre o conteúdo apresentado no material educativo.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Concordo plenamente	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo totalmente
O texto apresenta informações técnicas relevantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O conteúdo é fundamentado com referencial teórico adequado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

ANEXO A – COPE Breve*

Estamos interessados em saber a maneira como você está tentando lidar com uma situação difícil. Cada item abaixo refere-se a uma maneira específica de lidar com essa situação. Avalie cada item separadamente, respondendo com as opções 1, 2, 3 ou 4 dentro dos parênteses. Responda as questões da forma mais sincera possível.

1 = Não tenho feito de jeito nenhum

2 = Tenho feito um pouco

3 = Tenho feito mais ou menos

4 = Tenho feito bastante

- () 1. Tenho me dedicado ao trabalho ou outras atividades para me distrair.
- () 2. Tenho concentrado meus esforços para fazer alguma coisa em relação à situação na qual me encontro.
- () 3. Tenho dito a mim mesmo(a): “isto não é real”.
- () 4. Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me sentir melhor.
- () 5. Tenho recebido apoio emocional de outras pessoas.
- () 6. Estou desistindo de enfrentar a situação.
- () 7. Tenho tomado alguma atitude para tentar melhorar a situação.
- () 8. Tenho me negado a acreditar que essa situação tenha acontecido.
- () 9. Tenho dito coisas para extravasar meus sentimentos desagradáveis.
- () 10. Tenho recebido ajuda e conselhos de outras pessoas.
- () 11. Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me ajudar a superar a situação.
- () 12. Tenho tentado enxergar a situação de outra forma para fazê-la parecer mais positiva.

- () 13. Tenho me criticado.
- () 14. Tenho tentado criar uma estratégia em relação ao que fazer.
- () 15. Tenho recebido conforto e compreensão de alguém.
- () 16. Estou desistindo de tentar enfrentar a situação.
- () 17. Tenho tentado enxergar algo de bom no que está acontecendo.
- () 18. Tenho feito piadas sobre a situação.
- () 19. Tenho feito coisas para pensar menos na situação como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar acordado(a), dormir ou ir às compras.
- () 20. Tenho aceitado a realidade do fato acontecido.
- () 21. Tenho expressado meus sentimentos negativos.
- () 22. Tento tentado encontrar conforto em minha religião ou crenças espirituais.
- () 23. Tenho tentado obter conselho ou ajuda com outras pessoas sobre o que fazer.
- () 24. Tenho aprendido a conviver com esta situação.
- () 25. Tenho pensado bastante sobre os passos que irei dar.
- () 26. Tenho me culpado pelas coisas que aconteceram.
- () 27. Tenho orado ou meditado.
- () 28. Tenho ridicularizado a situação.

**Versão adaptada para o Português-Brasil por Brasileiro SV. Adaptação transcultural e propriedades psicométricas do Cope Breve em uma amostra brasileira. Goiânia-GO, Brasil, 2012. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Goiás. 84p.*

ANEXO B

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Itens e instruções para aplicação

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão freqüentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0= nunca

1= quase nunca

2= às vezes

3= quase sempre

4= sempre

Neste último mês, com que frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4

14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---	---

ANEXO C



Data: _____

Nome: _____ Estado Civil: _____ Idade: _____ Sexo: _____

Ocupação: _____ Escolaridade: _____

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a **última semana, incluindo hoje**, colocando um "x" no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

	Absolutamente não	Levemente Não me incomodou muito	Moderadamente Foi muito desagradável mas pude suportar	Gravemente Difícilmente pude suportar
1. Dormência ou formigamento.				
2. Sensação de calor.				
3. Tremores nas pernas.				
4. Incapaz de relaxar.				
5. Medo que aconteça o pior.				
6. Atordoado ou tonto.				
7. Palpitação ou aceleração do coração.				
8. Sem equilíbrio.				
9. Aterrorizado.				
10. Nervoso.				
11. Sensação de sufocação.				
12. Tremores nas mãos.				
13. Trêmulo.				
14. Medo de perder o controle.				
15. Dificuldade de respirar.				
16. Medo de morrer.				
17. Assustado.				
18. Indigestão ou desconforto no abdômen.				
19. Sensação de desmaio.				
20. Rosto afogueado.				
21. Suor (não devido ao calor).				

"Traduzido e adaptado por permissão de The Psychological Corporation, U.S.A. Direitos reservados ©1991, a Aaron T. Beck. Tradução para a língua portuguesa. Direitos reservados ©1993 a Aaron T. Beck. Todos os direitos reservados."
Tradução e adaptação brasileira, 2001, Casa do Psicólogo® Livraria e Editora Ltda. BAI é um logotipo da Psychological Corporation.